માને શીખામણ

અટલે

બચ્ચું ઉછેરવા બાબત સૂચના.

બનાવનાર

ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ, એલ. એમ.,
આસિસ્ટંટ સરજન, અમદાવાદની
મેડિકલ સ્કૂલમાં ગર્ભવિદ્યા અને પ્રસુતશાસ્ત્રનો શિક્ષક.
શારીર અને વૈદ્ય શાસ્ત્રનો કર્તા



આ પુસ્તક
શેઠ હરિવલ્લભદાસ ગોવિંદદાસ પ્રાઈઝ ફંડનું ગુજરાત
વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલું
ઈનામ મેળવી છપાવ્યું

સંવત ૧૯૪૧. સન ૧૮૮૫.



માને શીખામણ

એટલે

બચ્ચું ઉછેરવા બાબત સૂચના.

બનાવનાર

ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ, એલ. એમ.

આસિસ્ટંટ સરજન, અમદાવાદની

મેડિકલ સ્કૂલમાં શસ્ત્રવિદ્યા અને પ્રસુત શાસ્ત્રનો શિક્ષક,

શારીર અને વૈદક શાસ્ત્રનો કર્ત્તા.

આ પુસ્તક

શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસ પ્રાઇઝફંડનું ગુજરાત

વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલું

ઈનામ મેળવી

અમદાવાદ

આસ્ટોડિયા ચકલાની સડક ઉપર

આર્યોદયપ્રેસમાં છપાવ્યું.

સંવત ૧૯૪૧—સને ૧૮૮૫.

કીમત દશ આના.

અર્પણ પત્રિકા.



જનાબે આલી શેખ બહાવદીનભાઇ

શાહેર જુનાગઢના વજીર

મદારૂલ મહામ સાહેબને

આ લઘુ પુસ્તક

પ્રેમ પૂર્વક

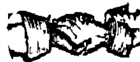
અર્પણ

કરૂંછું.



ત્રિ. મો. શા.





પ્રસ્તાવના.

"માને શીખામણ" આ નામનું લઘુ પુસ્તક વાંચનાર આગળ નીવેદન કરતાં આશા રાખવામાં આવેછે કે તે ખરેખરૂં ઉપયોગી થઇ પડશે. આવા પુસ્તકની આપણી ભાષામાં ખોટ જણાયાથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી પ્રથમ જાહેર ખબર છપાવવામાં આવી અને પાછળથી મને ભલામણ થવાથી આ પુસ્તક રચવામાં આવ્યુંછે. ઇંગ્રેજીમાં ડાકટર સાવેજ કૃત્ય advice to a mother (માને શીખામણ) એ નામનું લોકોપયોગી પુસ્તક છે તેના આધારે તથા આપણી રીતભાતને અનુસરી સોસાઇટીની ભલામણ મુજબ આ પુસ્તક રચવાનો મેં યત્ન કર્યો છે.

બાળકનો જન્મ થાય ત્યારથી તે જ્યાં સુધી કાચી બુદ્ધિ હોય અને તેના ઉપર માબાપની દેખરેખની જરૂર છે તેટલી વય સુધીની તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતી બાબતોના વર્ણનનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થાય છે. છેક બાલ્યાવસ્થામાં બાળકને ઉછેરવાની તથા સૂવાવડ ઇત્યાદિ બાબતમાં કેટલુંક આપણા લોકનું અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે તેમાં સુધારો થવાની ખરેખરી અગત્ય છે. કારણ કે આખી જીંદગીમાં વિદ્યા, હુન્નર, શોર્યતા, ડહાપણ, વિવેક વગેરે જે કાંઇ શીખવાનું છે તેનો આધાર બાલ્યાવસ્થાની માવજત અને શારીર રક્ષણ ઉપર રહેલો છે.

બાળકને ઉછેરવાની બાબતમાં કેટલુંક અજ્ઞાન છતાં દેખાઈતું બહુ નુકશાન જોવામાં આવતું નથી કારણ કે કૃપાળુ ઈશ્વરે એવી યોજના કરી છે કે એકાએક શરીરને નુકશાન થતું નથી, પણ જ્યારે અનિયમીત પણાની હદ રહેતી નથી ત્યારે નુકશાન થયા વગર રહેતું નથી. મોટી વયના માણસો પણ અનિયમીત પણે વર્તેછે જેમકે કોઈ દારૂ ઘણો પીવાથી મરી જાયછે અને કોઇ ભ્રષ્ટ થવાના વહેમને લીધે દવા પીધા વગર મરી જાયછે, કોઈ અર્ધા નગ્ન ફરેછે ને કોઇ પુષ્કળ ઓઢેછે, કોઇ બહુ ઊંઘેછે અને કોઇ બહુ ઉજાગરા કરેછે, કોઇ ઘણું ખાયછે ને કોઇ ઘણા અપવાસ કરેછે. એ પ્રમાણે ઘણીવાર હમેશાં માણસો ભૂલ કરેછે. તે છતાં તેમને દરેક વખતે દુઃખરૂપી રોગ થતો નથી માટે એમ સિદ્ધાંત થતો નથી કે દરેક વર્તણુક અનિયમીત પણે કરવી એ સારી છે. એ બધી વાત તંદુરસ્તીને હાની કરતાછે અને હદપાર થાય ત્યારે તેની સજા ભોગવવી પડેછે.

કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ઇશ્વરે આવી છૂટવાળી રચના રચી છે એટલે બાળકને ઉછેરવાની બાબતમાં બહુ હરકત આવતી નથી તોપણ આપણને સમજાયલી કેટલીક બાબતમાં સુધારો અને જ્ઞાનનો વધારો થઈ શકે તે કરવાથી ફાયદોજ છે, માટે તે કરવા ચૂકવું નહીં.

નિશાળમાં આગૂની વખત જે છાપ અને વિચાર બચ્ચાંના મન ઉપર ચોટે છે તે ઘણે દરજે કાયમ રહેછે. જોવા જશો તો માલમ પડશે કે નિશાળમાં ભણનારા નાની વયના છોકરાઓના મનમાં પૃથ્વી ફરેછે, કસરતની જરૂર છે, જગત ઈશ્વરે સરજ્યું છે એવા કેટલાક સિદ્ધાંત ઠસી રહેછે. જો કે તેનો પૂરાવો કારણ વગેરે તેમનાથી આપી શકાતાં નથી. તેમજ આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી બાબતોનો પ્રસાર કન્યાશાળામાં થાય તો મારા ધારવા પ્રમાણે કેટલાક વહેમ, અજ્ઞાન અને ગેરરીવાજોનો નીકાલ જલદી આવી શકે અને ધારીએ તેવું ફળ નીપજી શકે.

આ પુસ્તકમાં જે જે બાબતો વર્ણવેલીછે તેમાંના ઘણા વિષયોનો સાર દરેક પાને હાંસીયા પર આપવામાં આવ્યોછે એટલે વિષયનું અવલોકન કરવામાં સરળતા થઇ પડશે એમ ધારૂંછું.

સાધારણ મરજો માટે ઘણાક ઉપાયો ઇંગ્રેજી વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે આપ્યા છે, કેમકે તે સર્વ ઠેકાણે એક સરખાછે. હાલના વખતમાં ઘણી જગોએ તે દવાઓ મળેછે અને દવાખાનાં પણ થયાંછે. દેશી દવા અને ઇલાજો સર્વ સ્થળે એક સરખા હોતા નથી તોપણ કેટલેક ઠેકાણે દેશી દવાઓ પણ આપીછે.

આ પુસ્તક લખવામાં તથા તેનાં પ્રૂફ સુધારવામાં મારા મિત્ર હરિવલ્લભ મોરલીધરદાસે પુશ્કળ મદદ આપીછે તે માટે તેમનો મોટો આભાર માનુંછું.

અમદાવાદ.
તારીખ ૧૩ માર્ચ સન ૧૮૮૫.

ત્રિ. મો. શા.

અનુક્રમણિકા.

માને શીખામણ.

બચ્ચાનું મહત્વ.

બાળક જન્મે ત્યારથી તે મોટી ઉમરે પહોંચે ત્યાં સુધી તેનું પોષણ, પોશાક તથા તબીયત સંભાળવાનું મુખ્ય કામ માનું છે. તેની મુંગી વાણી સમજી તેનાં યોગ્ય યોજના તેને કરવી પડેછે. તેને થતાં સાધારણ દરદોની દવા કરવાનું કામ માને કરવું પડેછે.તેને વ્યાધિ ન થાય એવી કોશીશ કરવાની ફરજ તેનીછે. ઉમરે મોટું થાય તેમ બચ્ચાને જોઇતી કસરત આપવી, શિક્ષણ આપવું અને સીધે રસ્તે ચઢાવવું; કટેવ, કુચાલ અને કુલક્ષણ ન શીખે એવી સંભાળ રાખવી, એ સર્વ માને કરવું પડેછે. માની ફરજ.

સંક્ષેપમાં કહીએ તો આદમીની આખી જીંદગીનું બંધારણ તથા તંદુરસ્તીનો પાયો બચપણમાં બંધાય છે, અને તેનો મુખ્ય આધાર માતાની સુજ્ઞતા ઉપર રહેલો છે. આ વાતતો સ્પષ્ટછે કે સારી સંભાળથી, સારી સોબતમાં અને ઉત્તમ વર્ગમાં જે બચ્ચાં ઊછરેછે, તે સદા સુખી રહે છે, અને બે કાળજીમાં. નઠારી સોબતમાં અને હલકા વર્ગમાં ઊછરેછે તે નષ્ટ પદીએ પહોંચે છે, અને તેનો જલદી અંત આવે છે. જો માતા ભણેલી, અને હોશિયાર હોય તો તેના બાળકને ભાગ્યશાળી સમજવું. માતા ઉપર ફકત એક બાલ્યાવસ્થાનો આધાર છે એટલુંજ નહીં પણ તે અવસ્થાને અવલંબીને પ્રૌઢાવસ્થાનો અને તેને લીધે આખી પ્રજા તથા દેશની ઉત્કર્ષ અવસ્થાનો આધાર પણ તેનાજ ઉપર છે. મહાપુરૂષ નેપોલ્યન તેના સંબંધમાં કહેછે કેઃ— તેની ઉપર બચ્ચાની ભવિષ્ય અવસ્થાનો આધાર છે.

(દોહરો.)

"કહે નેપોલ્યન દેશને કરવા આબાદાન;
સરસ રીતતો એજછે દો માતાને જ્ઞાન.

તેજ રીતે કવીશ્વર દલપતરામ ડાહ્યાભાઇ કહે છે કેઃ—

બીયો સુધરશે તોજ ફળ ઉત્તમ થશે અથાગ;
પૃથ્વિ સુધરશે તોજ ત્યાં પાકે સારો પાક.
ભણી તણી શોભા ઘણી બણી ઠણી રહી તોય;
નારી સારી નહિ દિસે ભણીગણી નહિ હોય.

વળી તેજ પ્રખ્યાત પુરૂષ નેપોલ્યન કહે છે કે "બચ્ચાના નશીબનું કામ

ગાના હાથમાં છે." તે હમેશા કહેતો આવ્યોછે કે તે જે મોટી પદ્દીએ પહોંચ્યો તે પોતાની માને લીધેજ. બીજાં ઘણાં ઉદાહરણો ઉપરથી માલુમ પડેછે કે ઘણા પ્રખ્યાતી પામેલા મહાપુરૂષોનો ઉત્કર્ષ તેમની માતા તરફથી મળેલા શિક્ષણ અને ઘડાને લીધે થયેાછે. આ બાબત ઈતિહાસ ઉપરથી પણ સાબીત થાય છે.

બચ્ચા ઉપર બાપ કરતાં માની વધારે અસર

બાપના કરતાં માની છાપ અને ઘડો બચ્ચા ઉપર હમેશા વધારે અસર કરેછે. તેનું કારણ તેનો વાત્સલ્ય પ્યાર અને પ્રીતિછે, એટલુંજ નહિ પણ તેનો નિરંતરનો સહવાસછે. બચપણમાં બચ્ચાની ટેવ અને વર્તણુંક સુધારવાને જેટલી માને તક મળેછે તેટલી બાપને હોતી નથી.

બચ્ચાં ઉપર પ્રીતિ.

બાળકને ઊછેરવું એ માની મોટામાં મોટી ફરજછે. આ ફરજ પૂર્ણપણે બજાવવાનું કામ કઠણ અને કષ્ટ ભરેલુંછે. તેમાં પ્યાર, ફિકર, હોંસ, કંટાળો, આનંદ, સુખદુઃખ એ સર્વે સેળભેળ રહેલાં છે. બચ્ચાને માટે જે પ્યાર છે તે અનુપમ છે. તેને માટે ફિકર અથાગ હોયછે. તેની મળમુત્રાદિ ગંદકી હોંસથી દૂર કરવામાં આવે છે.

પુત્ર ધરીને પારણે મનમાં હરખે માય;
હોંસે હોંસે હેતથી શુભ હાલરડાં ગાય. ક. દ. ડા.

આવો બેહદ પ્યાર અને હોંસ છતાં પોતીકાં રડતાં, આજારી અને આરાં બચ્ચાં ઉપર અનેક વખત કંટાળો નથી આવ્યો અને ક્ષણીક અપ્રીતિ નથી ઉપજી એવી કોઈકજ માતા હશે!

બાળક એ ઈશ્વરની ઉત્તમ બક્ષીસ અને તેથી થતો અથાગ આનંદ.

તંદુરસ્ત ખુશનુમા બચ્ચાને બે ઘડી રમાડવાના આનંદ તુલ્ય બીજો આનંદ નથી. તે સુખની આગળ બીજું કશું સુખ નથી. તેના સમાન બીજો સંતોષ નથી. બચ્ચું એ ઈશ્વરના ઘરની એક અમુલ્ય બક્ષીશ છે. તેના વડે ઘર અને કુટુંબ શોભી રહે છે. તેનાથી મા અને બાપના ચહેરાપર સુખઅને આનંદની છાયા પડી રહેછે. તેના કોમળ પ્રભાથી સ્ત્રી પુરૂષનું જોડું રળિઆમણું દેખાય છે. એક ગ્રંથમાં કહ્યુંછે કેઃ—

"આ જગતમાં બાળક એ ઘણોજ અમૂલ્ય ખજાનો છે, તે ઇશ્વરના ઘરની કીમતી બક્ષીશ છે, તે માતાના શ્રેષ્ટ અને મોટા સુખનો ઝરોછે, અને તે તેના તથા તેના સ્વામીની વચ્ચેની પ્રીતિનું ઘણુંજ ગજબૂત બંધન છે."

"ઘરમાં બાળક એ એક આનંદનો ઝરોછે, તે શાંતી અને પ્યારને આણનાર છે,"

अन्तःकरणतत्त्वस्यदम्पत्योःस्नेहसंश्रयात् ॥
आनन्दग्रन्थिरेकोयमपत्यमितिबद्धते ॥ १ ॥

અર્થ—સંતાન શું છે? જ્યારે પતી અને પત્નિ અત્યંત પ્રીતિને વશ થાય છે, ત્યારે તેમના અંતઃકરણના તત્વની એક આનંદમય ગાંઠ બંધાય છે, તે સંતાન છે.

પોતાના બચ્ચાથી થતો આનંદ તો ઓરજ છે! પણ હરકોઇના એક સારા સુઘડ બાળકને જોઇ કોનું હૃદય આનંદથી ભરાઇ નથી આવતું ? કોની દૃષ્ટિ શીતળ સંતોષથી તૃપ્ત નથી થતી? કોનું મન તેને તેડીને રમાડવા અને ચુંબન લેવા ઝકલાતું નથી ? એજ સ્વાભાવિક કુદરતી આનંદનું ચિન્હછે. એજ અનુપમ સુખનું કારણછે. એક ભરેલી મંડળીમાં કોઈ બાળકને ખેલતું જોઇ સર્વેનું લક્ષ કેવા નિર્દોષ પ્યાર, હસતા ચહેરા અને પ્રફુલીત હૃદયથી તેના તરફ ખેંચાય છે.!!

બચ્ચાની ગેરહાજરીના ખરા દુઃખનો અનુભવ વાંઝીઆનેજ હોય છે. કેટલીક અબળાઓ, કેટલાક શ્રીમંતો, શેઠ સરદારો અને રાજાઓ આ કુદરતી બક્ષીશને ઝંખે છે. બેસુમાર માનતા, બાધા અને આખડીઓ; અસંખ્ય દોરા, ધાગા અને મંત્રો; અગણિત દવા, માત્રા અને ખાખ, આ અનંત સુખ મેળવવા માટે થાય છે. તેને સારૂ ઢોંગ; ધુતારા, પૈસા, જાત્રા અને માનતાનો પાર રહેતો નથી. પરંતુ આ બક્ષીશ રાજાના અખૂટ ભંડારથી પ્રાપ્ત થતી નથી, શૂરાના બહાદુર બળથી મેળવાતી નથી, ભૂવા ભૂતની પ્રેરણાથી સીદ્ધ થતી નથી, ફકત કૃપાવંત ઇશ્વરની કૃપાથીજ મળેછે. બચ્ચાની પ્રાપ્તીનું મહત્વ.

आलक्ष्यदन्तमुकुलाननिमित्तहासै
रव्यक्तवर्णरमणीनीयवचःप्रवृत्तीन्
अङ्काश्रयप्रणयिनस्तनयान्वहन्तो
धन्यास्तदङ्गरजसामलिनीभवन्ति॥

અર્થઃ—જેની દાંતકળી દેખાવા લાગેછે, જેનું હસવું. વિનાકારણ છે, જેનું બોલવું કાલું હોવાથી રમણ્ય છે, અને મા બાપના ખોળામાં બેસવા જે ધસેછે; તેવા બચ્ચાને જે કેડે લે અને જેના શરીરને તેથી ધૂળ વળગેછે તેને ધન્યછે.

આ બક્ષીશ સર્વસ્વ છેવટ પર્યંત કેવળ આનંદ મયછે એમ નથી. આ ગુલાબી બક્ષીશની સાથે તેના કાંટા સામેલ હોયછે. એતો નાળિ- બચ્ચાંથી પણ આનંદમાં ભંગ.

એરાના ઝાડની પેઠે પુષ્કળ વર્ષ મહેનત કરાવેછે. એ સુખનો ઝરો વ હેતાં કેટલીક જગોએ પોતાની સરળતા અને નિર્મળતા મૂકી આપેછે. પથરો સાથે અથડાયછે. અનેક વેળા તેનો વહેળો સંકોચાઇ સૂકાઈ જાય છે. અર્થાત્ બચ્ચાથી ઊપજતા આનંદમાં ઘણીવાર ભંગ પડે છે, તેના વ્યાધિ રૂપી કાંટા શોષવા પડેછે, તેની ફિકર ચિંતાથી આનંદ ડહોળાઇ જાયછે. કેટલીકવાર તે આજારમાં ક્ષીણ થઇ મરણ પામે છે અને તેથી માબાપને અથાગ દુઃખ થઈ પડે છે.

[હરિગીત છંદ.]

નિર્દોષ બચ્ચુંછે દિલાસો [1]દંપતીનાં દુખમાં,
મોહી પડ્યો સંસાર સઘળો [2]સંતતીનાં સૂખમાં;
દારીદ્ર દરદ વિયોગ દુખ ભુલિ જાય એથકિ ભામિની,
ધન ભાગ્ય જીંદગિ જાણિને સુખમાં વસે દિન જામિની૰ ૧
[4]વલ્લભ વિયોગ વિપત્તિને વિધવા વિસારે એ વડે,
સંતાન [5]અવલંબન સુખે સંસાર સાગર સ્ત્રી તરે;
ઘર મધ્ય રમતું બાળ તે સુખદા ઝરો આનંદનો,
ત્યાં થાય પ્રેમ [6]સ્વભાવતઃ મતિમાન કે મતિમંદનો૰ ૨
ભાંખોડિયા ભર દોડતું રમતું અને હસતું ફરે,
પાછું વળી હસિ [7]પેખતું ઘરસુખ અનૂપમ તે ખરે;
કૂદે રમે મસ્તી કરે ને ઘર ગજાવે [8]ઘોષથી,
માતા પિતાને કાળજે ઠંડક કરે કાલું વદી૰ ૩
અહિં દંપતીના પ્રેમનું બંધન અતી દૃઢ એ દિસે,
એ જંજીરે જકડાઇ બંને જ્યાં વસે ત્યાં ઘર હસે;
એ વિપદ્ અનુભવિ વાંઝિઆં સંસારને ખારો ગણે,
ઝંખ્યા કરે જુવતી સદા જે બાળ ક્યાંથી આપણે? ૪
સુખ સ્વર્ગસમ સંતાનનું ઊછેરતાં જો આવડે,
નહિં તો અતીશે દુઃખ ઉલટું એ થકી આવી પડે;
જો થાય સારા તોજ દિકરા નિકર ગણુવા [9]દીકર્યા,
પણ દોષ એ માબાપશિર પ્રભુએ નિયમ એવા કર્યા. ૫

શેઠ વ. પો.

---

૧ સ્ત્રી પુરૂષ. ૨ છોકરાં. ૩ રાતદિવસ. ૪ પતી. ૫ આધાર. ૬ કુદરતી. ૭. જોતું. ૮ અવાજ. ૯ દિવસ.

બાળપણ અવસ્થાના ભાગ

બચ્ચું જન્મ્યા પછી એક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેની કેવળ બાલ્યાવસ્થા કહેવાય છે. બે વર્ષનું થઈ દાંત આવ્યા પછી બોલતાં શીખે છે. તે આઠ દશ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી બેસમજ હોય છે. ત્યાર બાદ બારપંદર વર્ષનું થાય ત્યારે સમજણ હોશિયારી અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તે દરેક અવસ્થાનાં આ પ્રમાણે નામછે. ૧ स्तनंधयत्व (Infancy) પ્રથમની દોઢ વરસની સ્થીતિ. ૨ शैशवावस्था (Childhood) દોઢથી આઠ દશ વરસની ઉમર. ૩ कौमारावस्था (Boyhood or girlhood) આઠ દશથી સોળ વરસની વય.

બચ્ચા વિશેની દરેક બાબતપર માએ પોતેજ લક્ષ આપવું.

આ દરેક વયમાં માને કેટલીક જુદી જુદી બાબત ઉપર તેને ઉછેરવામાં લક્ષ આપવું પડે છે. આ મહત્વના કઠણ કામમાં જે મા પૂર્ણપણે પાર પડે તેને પૂર્ણ ભાગ્યશાળી ગણવી. બચ્ચાની દરેક બાબતમાં માએ લક્ષ પૂર્વક કાળજી રાખવી જરૂરની છે. એક ગ્રંથકાર ભલામણ કરે છે કેઃ—

"પોતાના બાળકની સંભાળની દરેક બાબતપર માએ પોતેજ સંપૂર્ણ લક્ષ આપવું. માતાઓમાં એ માતાને ધન્યછે કે જેને વિશે એવું કહી શકાય કે તેણે પોતાના બાળક માટે, તેના કલ્યાણ, સુખ અને તેની તંદુરસ્તી માટે જેટલું થઈ શકે તેટલું કર્યું. કેમકે જો પોતાના બચ્ચાની બુદ્ધિ, નીતિ અને શરીર સંબંધી જેટલું બની શકે તેટલું નહીં કર્યું, તો તે અભાગ્ય પામર પ્રાણીના જીવતરમાં ધૂળ પડી! તેણે જન્મ નહીં લીધો હોતતો બહેતર!"

પુસ્તકનો હેતુ

બચ્ચાને ઊછેરવાની મહા વિકટ ફરજની બાબતમાં તે સરળતાથી પાર પડી શકે, બચ્ચું તંદુરસ્ત રહે, તેને વ્યાધિ થાય નહિ, દૈવયોગે વ્યાધિ થાય તો તેને અટકાવવા તથા વૈદ્યની સલાહ લેવા, તેમજ આજારી બચ્ચાની માવજત રાખવા અને કેટલાક તે સંબંધી વહેમ દૂર કરવાના હેતુથી, કેટલીક સૂચના કરવાની આ જગાએ કોશીશ કરી છે. આશા છે કે ઇશ્વર એ કોશીશ બર લાવશે.

ભાગ પહેલો.

स्तनंधयावस्था.

બાળકને નવરાવવું.

જન્મ થયા પછી તરત નવરાવવાની જરૂર.

બાળકનો પ્રસવ થાય તે વખત હાજર રહેનાર ડાકટર અથવા સુયાણીએ તેનું યોગ્ય રીતે નાળ છેદન કર્યા બાદ, ફ્લાલીન અથવા બીજા ગરમ કપડામાં લપેટી બાળકને માથી દૂર ખસેડવું. માની માવજત થઇ રહ્યા બાદ બાળકને અવશ્ય નવરાવવું જોઇએ. બાળકના શરીરપર તે વખતે ઠેકાણે ઠેકાણે સફેત મલાઇ જેવી ચરબીના પોપડા બાઝેલા હોય છે. તે સિવાય તેના બદનને ગર્ભાશયાદિના શ્લેષ્માદિ પદાર્થ લાગેલા હોય છે. બચ્ચાના શરીરને મીઠું તેલ ચોપડવું, એટલે ચરબીના પોપડા નરમ પડશે. પછી સાબુ લગાડવો અને ત્યાર બાદ [1]કોકરવરણા પાણીમાં નવરાવવું.

નિત્ય નવરાવવું આ નિયમને માંદગીનો અપવાદ.

બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેને દરરોજ નવરાવવું. આ નિયમને તબીયતમાં ખલેલ સિવાય બીજો અપવાદ નથી. અર્થાત્ બચ્ચાની તબીયત નાદુરસ્ત હોય અને નવરાવાય તેમ ન હોય તોજ આ નિયમ તોડવો. નહીંતો તોડવો નહિ. નવરાવવાથી શરીર સ્વચ્છ રહે છે, ત્વચા પોતાનું કામ બરાબર કરે છે, તેથી તબીયત દુરસ્ત રહે છે, રોગ થતા અટકે છે અને બચ્ચાનું બળ વધે છે. ખરેખર આ નિયમ પાળવાથી કેટલાક નાના પ્રકારનાં દરદ થવા પામતાં નથી.

માએ પોતે નવરાવવું.

સૂવાવડમાં પ્રથમના કેટલાક દિવસ આ ફરજ દાઇ માથે રહે છે. પણ ત્યાર બાદ માએ પોતાના હાથથી બચ્ચાને નવરાવવું. નાવાનું પાણી કોકરવરણું જોઇએ. બચ્ચાને છેક થંડા પાણીથી નવરાવવું નહીં. તેમજ પાણી બહુ ગરમ નહિ જોઈએ, કેમકે થંડુ હોય અગર વિશેષ ગરમ હોય તો તે બચ્ચાથી સહન થતું નથી, અને તેથી કેટલીક વાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. પાણીમાં હાથ બોળવાથી કેવું ગરમ જોઈએ તે દરેક મા સહેલાઈથી જાણે છે. તેની ગરમી સુમારે ૯૦–૯૫ ડીગ્રી જોઇએ. ઉનાળામાં પાણી થોડું ગરમ કરતા જવું, અને પછી સેહેજ થંડા પાણીથી નવરાવવાને હરકત નથી. તેમજ વળી શીઆળામાં તેથી વિશેષ ગરમ પાણીની જરૂર લાગે છે. નવરાવવાનો

પાણી કેવું જોઇયે.

---

૧ કોકરવરણું=નવશેકું, સશેકું=કોકીલું

નારામાં સારો વખત સવાર અથવા બપોર છે.

નવરાવતાં પ્રથમ સાબુ લગાડવો. સાબુ છેક ભીસો હોય તો બચ્ચાના બદન પર ઘસવો; અને તેમ ન હોયતો માએ પોતાના હાથમાં ઘસી તેને શરીરે ચોપડવો. નવરાવવા પહેલાં તેલનું મરદન કરવાની રીત આપણામાં કેટલેક ઠેકાણે જોવામાં આવેછે, તે પસંદ કરવા જોગ છે. સાબુ લગાડયા બાદ તરતજ બચ્ચાને પાણીમાં ગરદન સુધી ઝબોળવું. પાણી તાંબાકુંડી, પહોળા તપેલા અથવા નાના ટબમાં ભરેલું હોવું જોઇએ. પાણીમાં શરીર ઝબોળતા પહેલાં માથું પાણીથી ભીંજાવવું. નાવામાં મસ્તક પ્રથમ ભીંજવવાનો નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો. પાણીમાં નહિ ઝબોળતાં લોટાવતી પાણી રેડીને નવરાવવાનું પણ ઠીક છે. તેમ કરવામાં પણ પ્રથમ પાણીથી મસ્તક ભીંજવવું, અને નવરાવવામાં ઘણો વખત કાઢવો નહીં. પાણીમાં હાથવતી ત્વરાથી આખું બદન ધોઇ નાખવું. હાથ કરતાં વાદળી વડે શરીર ધોવું વધારે સુગમ છે. કાખ, જાંગ, નાભી, ગરદન વગેરે દરેક સ્થળેથી મેલ ધોઇ નાખવો. કાનના ખાડાઓમાં મેલ ભરાઈ રહેવો ન જોઇએ. આંખમાં સાબુવાળું પાણી નહીં જવા દેવાની સાવચેતી રાખવી. બહુ પવનવાળી જગોમાં નવરાવવું નહિ. નવરાવવાની રીત.

નવરાવ્યા પછી તરતજ બદન કોરૂં કરવું. ધોયેલા સારા નરમ કપડા અથવા ટુવાલ (રૂમાલ) વડે દીલ કોરૂં કરવું. બાળકને એવા સૂકા કપડામાં લપેટી લેવું કે બદન ઉપર દાબવાથી તે પાણી શોષી લે. તે વડે શરીર બહુ ઘસવું નહીં. પછી તે ભીનું થયેલું કપડું કાઢી નાંખી બીજાં સૂકાં કપડાં પહેરાવવાં. ત્યાર બાદ સાંધાઓને ઠેકાણે "વાયોલેટ પાઉડર" (Violet powder) લગાડવો. આ પદાર્થમાં મુખ્ય "સ્ટાર્ચ" હોયછે. આરારૂટના બારીક આટામાં સુગંધમય પદાર્થ મેળવવાથી એ બનેછે. એકલા આરોરૂટ અથવા ઘઊંના અગર ચોખાના બારીક આટાની પોટલી મલમલના કપડાની કરી તે સાંધાને સ્થળે દાબવાથી કાર્ય સિદ્ધિ થશે. ગરદન, કાખ, જાંગનાં મૂળ, ગોઠણની પાછળ, કોણીનો આગલો ભાગ, ઇત્યાદિ સ્થળે એ આટો લગાડવો. અવયવો હાલવાથી આ સ્થળોની કોમળ ચામડી ઘસાવાથી લાલ આળી થઇ તે પરથી છોતરાં નીકળેછે, પાણી ઝમેછે અને બહુજ બેદરકારી રહે તો ચાંદાં પડેછે. નવરાવીને મેલ દૂર કર્યા પછી આ આટો લગાડવામાં આવે તો બાળકની ચામડી મજબૂત થાયછે, અને આવા થતા પરિણામ અટકેછે; કદાચિત્ તેવાં છાલાં પડયાં હોયતો તેમનાપર કલઈ સફેતો નવરાવ્યા પછી શરીર કોરૂં કરવું.

ભભરાવવેા. નવરાવવાથી ખરજવાં, ચળ અને ફોલ્લીઓ આદિ થતાં ત્વચાનાં દરદેા અટકે છે. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીનેા પાયેાછે, સુખનેા સાથીછે અને રેાગનેા શત્રુ છે !

(હરિગીત છંદ.)

છે સ્વચ્છતાનાં સુખ ઘણાં એવા નિયમ પ્રભુએ રચ્યા,
ખસ ખરજ દાદર ગૂમડાં નહિ થાય જો ચેાખ્ખી ત્વચા;
આ શરીર શણગાર્યું ત્વચાએ ઢોલ જેમ મઢી લિધું,
તે ચામડી નિત સાફ કરવા પાણિ બહુ પ્રભુએ કિધું. ૧
પાણી ઉનાળે ટાઢુંને શિતકાળમાં ઊના થકી,
ન્હાવું સદા સાબૂ લગાડી લૂછવું રૂમાલથી;
જે ઢેાળી બે લેાટા વદાડે સ્નાન તે ફારસ ગણેા,
એ સ્નાનથી કંઇ લાભ નથી મળ જાય નહીં કાયા તણેા. ૨
ખુબ શરીર ચેાળી સ્નાન કરવું સ્નાન તેજ ગણાયછે,
ખુલ્લાં રહે છિદ્રેા ત્વચાનાં મળ ચિકાશ હરાયછે;
ન્હાવાથી હલકા ફુલ જેવા શરીર અવયવ થાયછે,
ઉછરંગ અંતરમાં વધે આળસ બધું વહિ જાયછે. ૩

શેઠ વ. પેા.

આપણા દેશની સૂવાવડ.

અહીં સ્વચ્છતાની બાબતમાં આપણા દેશનાં બૈરાંની સૂવાવડના વખતના રીવાજ માટે થેાડું બેાલવું ફેાગટ નહિ ગણાય.

સુવાવડના ઓરડાની સ્થીતિ.

એક ખૂણામાં, નાની ઓરડીમાં, જ્યાં સૂરજનાં કિરણ અથવા પવનનેા પ્રવાહ પ્રવેશ કરી ન શકે, એવું સ્થળ સર્વ ઓરતેાને માટે સુવાવડના વખતમાં સરજેલું હેાયછે. કદાચ સારા ઘરની સ્ત્રીઓ માટે મેાટેા વિશાળ ઓરડેા હેાયતેાપણ તે અલગ, અને તેમાં બારી બારણાં હેાયતેા સૂર્ય અને વાયુ જેને શત્રુ માની લીધાછે, તેમને દૂર રાખવા માટે તે ચેાકસ બંધ રાખવામાં આવેછે. મૂખ્ય જવા આવવાનું બારણું હેાય તેનાં બંને કમાડ બંધ ન હેાયતેા એકતેા જરૂર બંધ હેાયજ. વાયુ ન સંચરે તેટલા માટે કેાઈ જગાએ તરડ અથવા બાકેારૂં હેાય તેને મુદ્દામ કાગળ ચેાઢીને બંધ કરવામાં આવેછે. જેમ ઊંદરને બિલાડીનેા ડર હેાયછે, જેમ વટેમાર્ગુને લૂટારાની બીક હેાયછે અને યુદ્ધમાં શત્રુનેા ભય હેાયછે, તેમ વાયુનેા પ્રતિબંધ રાખવામાં સૂવાવડીના ઓર-

ડામાં બંદોબસ્ત કરવામાં આવેછે. ઓરત, તેનું બાળક, એક દાઇ અને આસપાસના ખબર રાખનાર માણસોના શ્વાસોશ્વાસથી હવામાં ઝેરી કાર્બોનિક આસિડનો ઉમેરો થાયછે. વળી સુવાવડીને શેક માટે સગડી હોયછે; અંધારા માટે રાત્રિદિવસ દીવા બળેછે. મળમૂત્ર પણ તેજ ઓરડામાં થાયછે, એટલે હવાની સ્વચ્છતાનો શો પાર !!! ઓરડાની હવા બગડવાનાં કારણ.

સુવાવડીના લુગડાનો બંદોબસ્ત અગાઉથી કરી રાખવામાં આવે છે. મેલાં, ફાટેલ તૂટેલ ને નિરૂપયોગી થયેલાં લુગડાં, સુવાવડ માટે સાચવી રાખવામાં આવેછે. તેનાં કપડાં.

નાવાની બાબતમાં એક સરખી રૂઢી નથી. ગૂજરાતમાં દસ દિવસ પછી સ્ત્રીને નવરાવે છે. દક્ષિણમાં દરરોજ નવરાવે છે. મેલાં કપડાં, વહાણુથી ભરેલો ખાટલો અને તેના પર તૂટેલાં ગોદડાંની શય્યા હોયછે. સુવાવડના પહેલા પખવાડીયામાં યોનિમાંથી પુષ્કળ સ્રાવ થાય છે. અર્થાત્ આ પ્રસંગે ગંદવાડ અને હવાની અપવિત્રતાઇ પુષ્કળ હોયછે. આ અવસ્થામાં સ્વચ્છ હવાની વિશેષ જરૂર હોયછે. તે વખતે તે અસ્વચ્છ થવાનાં સઘળાં કારણ સાથે મળેછે. આ રીતે નવું જન્મેલું બાળક તથા સુવાવડી મા, પોતાની નાજુક અને જોખમ ભરેલી સ્થિતિમાં અજ્ઞાનપણાથી થયેલી વિશેષ ઝેરી હવામાં વસેછે. લોકો આ ઝેરને સમજતા નથી, ઓળખતા નથી, જાણતા નથી; અને વાયુના નજીવા ડરથી બચાવ કરતાં જાસ્તી જોખમમાં આવી પડેછે. નાવાની રૂઢી.

પ્રસૂત કાળમાં બાળક અને સ્ત્રીઓની જે મોટી સંખ્યાનું મૃત્યુ થાયછે તેના કારણોનો વિચાર કરતાં આ ઝેરી વાતાવરણ એ એક કારણછે. તેને લીધે બાળકને આંચકી થાયછે, અને સુસ્તી થાય છે. ઓરત આજારી થાયછે અને કેટલીકવાર મરણ પામે છે. તેને સૂવા રોગ થાયછે, માથું દુખેછે, ભૂખ લાગતી નથી, ઝાડો અને ઉલટી થાયછે, ગભરાટ થાયછે, જ્વર આવે છે, અને બેચેની રહેછે. આવા મરજ થાય તેનું ખરૂં કારણ અસ્વચ્છ હવા છે, એ ખ્યાલમાં પણ આવતું નથી. તે માટે કવાથ, કાઢા, ઉકાળા અને માત્રાના પ્રયોગો શરૂ થાય છે. કમનસીબ અને એક પ્રકારે કેદી સ્ત્રીને આ અજ્ઞાનતાના પરિણામ શોષવા પડેછે! ઓરડાની બગડેલી હવાથી થતા રોગ અને મરણ.

હવા છેક બંધ કરી દેવાનો રીવાજ શી રીતે નીકળ્યો હશે તે સમજી શકાતું નથી, દરેક માએ બાળક તેમજ પોતા માટે સ્વચ્છ હ- સ્વચ્છ હવાની જરૂર.

વાની ખાસ જરૂરીયાત યાદ રાખવી. એક ખૂણામાં અગર બારણાની એક બાજુએ સુવાવડીનો ખાટલો રાખવો અને સામ સામેના બારી

બારણાં ખુલ્લાં ગણવાં, પણ બહુ પવન લાગે નહીં.

બારણામાંથી હવાનું આવાગમન થવા દેવું. અંગ ઉપર પવનનો સપાટો લાગે નહીં તેટલી સાવચેતી માત્ર રાખવી. અંગપર કપડાં બરાબર રાખવાં. થંડીના દિવસ હોય તો ગરમ કપડાં ઓઢવાં. અંદર લંગોટી રાખવી અને કપડાં જોગ જોઇએ તેમ બદલવાં. કદાચ ફાટેલાં હોય તેની

કપડાં ધોયેલાં સ્વચ્છ રાખવાં.

ફિકર નહિ પણ સ્વચ્છ ધોયેલ કપડાં રાખવાં. પહેલા આઠ દશ દિવસ છોડી દઇ પછી દરરોજ નાવાનો મહાવરો રાખવો. જોકે પ્રથમના અઠવાડીયામાં નવડાવવાની દરરોજ જરૂર નથી પણ તેનાં કપડાં બે ત્રણ દિવસે બદલવાં જોઇયે. ઓછાડ એકાંત્રે બદલવો. હવા તેમજ પ્રકાશ પણ સુવાવડીના ઓરડામાં હોવા જોઇએ. હવા માટે બારીઓ ઉઘાડી રાખવામાં આવે તો પ્રકાશ પોતાની મેળે આવશેજ. પ્રકાશથી ઝેરી હવાનો નાશ થાય છે. ઇટાલીયન લોકોમાં કહેવત છે કે— Where the sun does not go, the doctor goes. અર્થ:—જ્યાં સૂર્ય જવા પામતો નથી ત્યાં દાકતરનું જવું થાય છે.

સોયે શરીરમાં પહેરવાનો ચાલ.

તેમ કરવાની જરૂર નથી.

આપણા દેશમાં સ્ત્રીએ જણ્યા પછી તેના ગુહ્યાવયવમાં દારૂ અથવા હીરાબોળ, સુવા તથા ગોળ વીગરેની પોટલી મૂકવામાં આવેછે. દારૂ વાપરવાની કશી જરૂર નથી. પોટલી મૂકવાની પણ આવશ્યકતા નથી. ફક્ત એ ભાગને થોડા ગરમ પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા એટલે બસછે.

ખાટલા નીચે શેક નહીં જોઈએ.

સુવાવડીના ખાટલા નીચે શેક નાંખેછે તે રીવાજ પસંદ કરવા જોગ નથી. તેને લીધે મા તથા બાળકને અકળામણ થાયછે એટલુંજ નહીં, પણ કેટલાક અકસ્માત પણ થાયછે. ખાટલો કોઇકવાર સળગી ઊઠેછે. જો થંડીનાદિવસ હોય તો ઓરડામાં ખાટલાથી થોડે દૂર સગડીરાખવી.

અબળાઓ ઉપર અજ્ઞાનતાને લીધે આ ગૂજરતો જુલમ દૂર થાય તેવા ઉપાયો લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજછે. સ્ત્રીઓનો હવા બંધ કરવામાં એટલો દૃઢ રીવાજ છે કે આ બાબતમાં જો કાંઇ કહેવામાં આવે તો તેને અણસમજું અને ગાંડામાં ગણી કાઢવામાં આવેછે.

સુવાવડીને અડકવાથી અભડાવાને લીધે તેની પાસે પૂરતાં કપડાં હોતાં નથી. જો બીજો વહેમ તૂટી નહિ શકે તો ઇશ્વરના ઘરથી પાણીનો સુકાળછે, એમ સમજી, કપડાંની બાબતમાં તે બિચારીને તંગીમાં નહીં રાખવી.

સવૈયા એકત્રીશા.

ભાગ્યહીન આ ભરતખંડમાં, વધ્યું વેંગનું જોર વિશેષ,
ઘર સંસાર રૂઢી વશ સઘળો, બુદ્ધિ તણું બળ નહિ લવલેશ;
હિંદુ સુવાવડિ હાલત તોબા, ગંદકિ જ્યાં અતિશે ગંધાગ,
ઢેઢડિ જેવી ઢોરનિ જેવી, જંગલિ જેવી છેક જણાય. ૧
ફાટલ તૂટલ ગોદડિયોને, કાથાને ખાટલે સુવાય,
અંધારી ઓરડિને સેવે, બંધ હવાનો છેક રખાય;
મૂર્ખ દાઇ રગડે રામાને, જણાવિ જાણે જે ન જરાગ,
આભડછીટથિ સ્પર્શ થાયનહિ.છો પછિ ત્યાં તે મરિ હરિજાય.૨
શગડી ખાટલિ શંકોરાં ને, વળી ગંધિલાં બહુ ગુણપાટ,
અડબે પડખે દિસે પડેલાં, ઘાટ ઘડાયાનો સૈા ઘાટ;
થાય પિશાબ અને ઝાડો ત્યાં જોડે ભોજન ને સંડાસ.
સ્વચ્છપણામાં કોઇ ન સમજે,સુતક પાળવે કંઇ ન કચાશ !! ૩
ઝેરિ હવાનું પાન અને વળિ, પાન પડીકાં કેરૂં થાય,
રાબ શિરો ને ગુંદ કાટલાં, ખાંત ધરીને ખૂબ ખવાય;
સુવારોગ કે રોગ પ્રદર કે સૂંકવડે પછિ રોજ પિડાય,
પણ રોટલી કે કાંજી ખીચડી–કેમ ખવાય ન દૂધ પિવાય!!૪
વૈદ ડોશિયો જીવન જોશિયો, અભણ સુયાણીના ઉપચાર,
પણ શાસ્ત્રિયમત પાણિ ભરેએ–આગળ પામી બહુ ધિક્કાર.
વૈદક શાસ્ત્ર કયું નિરખી આ-નિયમ કર્યા તે કંઇ ન જણાય,
શીખેલા શાક્ષર ડાકતરનું-મત અહિં નાગંજુર ગણાય! ૫
સૂવાવડ કંઈ રોગ નથી નથિ-કર્મ જોગનો ભુંડો ભોગ,
સ્વતઃ સુવાવડ કષ્ટ ન આપે, નિયમ તૂટતાં દુખ સંજોગ;
સુવાવડિ હાલતમાં કે પછી તે પૈકી જે દુખ પમાય,
વાંક આપણો ઘણો ખરો-અસ્વચ્છપણા કેરો સમજાય. ૬

શેઠ. વ. પો.

નાળ.

બાળક ગર્ભસ્થાનમાં હોય ત્યારે તેનું પોષણ ઓરમાંથી નાભી-નાળ મારફત થાય છે. તેનો જન્મ થયા બાદ નાભીથી અઢી ઇંચને છેટે નાળને એક દોરાથી બાંધી લઇ કાપી નાંખવામાં આવે છે. એ-ટલે તેનો બાકીનો સવાથી દોઢ ફુટનો છેડો ઓરની સાથે વળગેલો

નાળને ખરી પડવાની મુદત.

રહે છે. આ જે અઢી ઇંચનો કકડો નાભીને વળગેલો હોય છે, તે પાંચ સાત દિવસમાં સૂકાઇને ખરી પડે છે.

નાળની સંભાળ કેમ લેવી.

નાળ છેદન કર્યા બાદ બાળકને નવરાવાય છે. ત્યારબાદ એક ત્રણ ઇંચ પહોળા અને ચાર ઈંચ લાંબા એવા મલમલના કપડામાં નાળને વીંટવો. જેવી રીતે જખમ થએલી આંગળીને કપડું વીંટવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે વીંટીને તેનાપર એક દોરો બાંધી લેવો. પછી તેને પેટ ઉપર ઉપલી બાજુ મૂકી. પેટની આશપાશ બીજો પાટો વીંટી તેમાં નાળને બાંધી લેવો. બાળકના પેટને પાટો બાંધવાથી નાભી અને નાળને રક્ષણ મળે છે, એટલુંજ નહીં પણ પેટની દીવાલને પણ ટેકો મળે છે, અને પેટમાં વાયુનો વધારો થતો નથી.

તે વિષે આપણી ચાલની રીત અને તેથી થતી અડચણ.

આપણામાં ચાલ એવો છે કે નાળને એક દોરો બાંધી તેને બાળકની ગરદન સાથે બાંધી દેવામાં આવે છે. તે દોરા અને નાળ ખુલ્લાં રહે છે. આમ કરવાથી નાળ ખેંચાવાનો તથા તૂટી જવાનો સંભવ રહે છે. બાળકના હાથ પગ હાલવાં અથવા તેને હેરવવા ફેરવવામાં ગળા સાથે બાંધેલો દોરો અણધાર્યો કેટલીક વાર ખેંચાય છે. તેથી બાળકને ઈજા થાય છે, તે રૂએ છે. વખતે નાભી પાકી આવે છે, નાળ તૂટી પડે છે અને તેથી કોઈવાર તેના જાનની ખુવારી થાય છે. માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નાળની યોજના કરવી એ વધારે દુરસ્ત અને કમી જોખમની વાતછે.

નાળમાંથી રૂધીર વહેતો શું કરવું.

ક્વચિત્ નાળમાંથી રુધિર વહે છે. જો તેમ થાય તો નાળને ફરીથી એક મજબૂત દોરો ખેંચીને બાંધી લેવો. ફરી બાંધવામાં વિલંબ કરવો નહીં. કેમકે વધારે રુધિર વહેવાથી બાળકની નુકશાની થાય છે.

તે ખરી પડવામાં વિલંબ.

કોઇવાર નાળ ખરી પડવાને એક અઠવાડીઆથી વધારે દિવસ લાગે છે. નાળને ખેરવવા માટે કદીપણ ખેંચી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. બે દિવસ વહેલા મોડું તેની મેળે ખરી જવા દેવું. નાળ ખરી ગયા

નાભી પાકે તો શું કરવું.

પછી નાભી આળી રહે અગર પાકે તો તે પર કલઇ સફેતો ભભરાવવો અથવા સાદા મલમની પટી મૂકવી. વિશેષ પાકી આવે અગર પીડા થાય તો ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

કપડાં.

કપડાં હલકાં, ગરમ અને મોકળાં જોઇએ.

બાળકને પહેરવાનાં કપડાં હલકાં. ગરમ અને મોકળાં જોઇએ. ઉનાળામાં સૂતરનાં અને શિયાળામાં ઉનનાં કપડાંની જરૂર છે. પવન હોય અગર

બહાર જવું હોય ત્યારે ફ્લાલીનનાં કપડાં પહેરાવવામાં આવે તો વધારે દુરસ્ત છે. ફ્લાલીન પહેરવાથી બાહારની હવાની અસર શરીર પર સહજ થતી નથી. કપડાં મોકળાં જોઈએ એટલે કોઈ પણ ભાગ પર ખેંચીને બાંધવાં નહીં જોઇએ. છાતી, પેટ. ગરદન અને હાથ પર ખેંચીને કાંઇપણ બાંધવામાં આવે તો શ્વાસ લેવા તથા લોહી ફરવામાં અડચણ પડે છે. આપણામાં બોરીઆં તથા કગથી કપડાં બંધાય છે તે ઘણું સારૂં છે. ઇંગ્રેજોમાં ટાંકણીયોથી કપડાં બધાયછે તેથી બાળકને કોઇવાર તે ભોકાય છે.

બનતા સુધી પગ ઢાંકેલા રહે તો સારૂં. હમેશા ધ્યાનમાં રાખવું કે પગ ગરમ રહે અને મસ્તક થંડુ રહે તેમ સારૂં. બહાર જતાં અને ઘરમાં શરદીને વખતે માથાપર ટોપી પહેરાવવી. ઘરમાં સાધારણ ટોપી પહેરાવી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરપર પહેરણ અથવા અંગરખું બસ છે. પગ પર નાના મોજા રાખવાથી ગરમી રહે છે. મોજા નહીં હોય તો પગપર બીજું કપડું ઓઢાડી રાખવું. પગ ગરમ રાખવા.

પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની આગળ ભલામણ કરી છે તે ફ્લાલીનનો હોય તો વધારે સારૂં. તેનાથી પેટને ટેકો મળેછે એટલુંજ નહીં પણ ગરમી પણ રહેછે. વળી તે ભીંજાય તો સુતરના કપડાંની માફક સરદી સહજ થતી નથી. મળમૂત્રથી બચાવ માટે એક ત્રિકોણાકાર બેવડો રૂમાલ લઇ તેના બે છેડા કમરે વીંટી પેટ પર બાંધવા, અને ત્રીજો છેડો બે પગ વચ્ચે કાઢીને લંગોટીની માફક બાંધી લેવો. તેવા બે ચાર રૂમાલ રાખી વારા ફરતી બદલીને બાંધવાથી બીછાના અને ગાદીનો બચાવ થાય અને ગંદવાડ થોડો થાયછે. બીછાનાપર "આઇલ કલૉથ" અથવા ગોણીયા કપડાના કડકા રાખવામાં આવે તો બીછાનું બગડતું નથી અને વધારે સ્વચ્છતા સચવાઇ શકેછે. બહાર ફેરવની વખત, ઘરની અંદર શીયાળા અને શરદીના વખતમાં બાળકને નાની શાલ કે એવા બીજા કપડામાં ઢબુરી રાખવું. બાળકના મોંમાંથી લાળ નીકળ્યા કરેછે તેથી છાતી પરનાં કપડાં ભીજાય છે; તેટલા માટે ગળે એક ગરમ કપડાનો પડદો બાંધવો કે જેથી અંગપરનાં કપડાં ભીંજાય નહિ. છાતીપર ભીનું કપડું રહેતો શરદી અને કફ થવાનો સંભવ રહેછે. વળી પેશાબથી ભીંજાયલું કપડું પણ તુરત દૂર કરી બીજું કોરૂં કપડું પહેરાવવું. ભીના કપડાથી શરદી થાયછે.

પેટપર પટાબાંધવા.

સ્વચ્છતાઈ માટે રૂમાલની લંગોટીની જરૂર.

છાતીપર ગરમ પડદાની જરૂર.

ખોરાક.

જન્મ્યા પછી ગળ-થૂલી પાવાનો ચાલ દુરસ્ત નથી.

બાળક અવતર્યો પછી ત્રણ ચાર કલાકે તેને ધવરાવવા વળગાડવું. સાધારણ રીવાજ એવોછે કે એક બે દિવસ ગળથૂલી ઉપર બાળકનો નિભાવ થાયછે. ગળથૂલીબનાવવાનો ઠેકાણા ઠેકાણાનો રીવાજ એક સરખો હોતો નથી. કોઈ સૂવાને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ગોળ મેળવીને તે બનાવે છે. કોઇ સૂવા ગોળ ને બકરીની લીંડીને પાણીમાં ઉકાળી ગળથૂલી કરે છે. કોઇ ફક્ત ઘીને ગોળ એકઠાં કરી ચટાડેછે. કોઈ એરંડીઉ સૂવા. ગોળ, પાણીમાં ઉકાળી તે પાયછે. તેને રૂના પૂમડાવતી કે કપડાની વાટ વતી બાળકના મોઢામાં મૂકવામાં આવે છે. ગળથૂલીનો રીવાજ બહુ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. શરૂઆતમાં દૂધ હોતું નથી એવી ધારણાથી આ ગળથૂલીનો રીવાજ હવે દરેક ઠેકાણે લાગુ થયો છે. પરંતુ

ગળથૂલી નહીં પાતાં બાળકને સ્તને વળગાડવું.

દૂધ ઘણું કરી શરૂઆતથીજ હોય છે. બાળકને છાતીએ વહેલું વળગાડવાથી તેમાં વધારો થાય છે, અને કદાચિત નહીં હોય તો તેને પેદા થવાને ઉત્તેજન મળે છે. તેમ કરવાથી વળી સૂવાવડમાં સ્ત્રીની પશ્ચાત વેણ કમી થાય છે. તેમજ રક્ત પ્રવાહ થવાની દહેશત કમી રહે છે. જો બાળકને બે ત્રણ દિવસ ગળથૂલીપર રાખવામાં આવે તો પછી તે સહજ સ્તનને વળગતું નથી.

માના દૂધનો પ્રથમ ભાગ રેચક છે.

દૂધનો પ્રથમનો ભાગ રેચક હોય છે. તેથી ગર્ભાવસ્થામાં ભરાઇ રહેલા બાળકના પેટમાંના કાળા મળ દૂર થાય છે.

બાળકને એક બે વખત સ્તનને લગાડવા છતાં બીલકુલ દૂધ આવેજ નહિ ત્યારે થોડા કલાક અગર એકાદ દિવસની રાહા જોઇ પછી ધવરાવવું. જો ધાવણ પ્રથમ નહીં આવે તો ધીરજથી રાહા જોવી. પહેલા બાર કલાક સુધી બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર નથી.

પ્રથમ દૂધ નહીં આવે તો શું કરવું.

દરમીયાન ધાવણ નહીં આવે તો ૧/૩ ભાગ તાજું ગાયનું દૂધ અને ૨/૩ ગરમ પાણી મેળવી માંહે જરા સાકર નાંખવી એટલે સ્ત્રીના દૂધને મળતું પ્રવાહી થશે. તે બાળકને થોડું થોડું દર બબે કલાકે આપતા રહેવું. ધાવણ આવે એટલે એ બંધ કરવું.

બંને સ્તને ધવરાવવું.

ધાવણ આવવા માંડે ત્યારથી નિયમસર બંને સ્તને વારા ફરતી બાળકને ધવરાવવું. જો એકજ સ્તને ધવરાવવામાં આવે તો બીજું સ્તન દૂધથી ફૂલી આવે અને વરમ થઈ પાકે છે.

બાળકને નિયમસર ધવરાવવું.

બાળકને કેટલી વખત ધવરાવવું એ અગત્યનો સવાલ છે. ઘણું કરી બાળકને જોઇએ તેના કરતાં વિશેષ વખત ધવરાવવામાં આવેછે અને તેમ કરવાથી બાળક તેમજ મા બેઉને હરકત પહોંચેછે.

બાળકને એક વખત ધવરાવ્યા પછી તેને પાચન થવાને કાંઇ વખત લાગેછે. તેમજ હોજરીને પણ આરામની જરૂર હોય છે. વારંવાર ધવરાવવાથી અજીરણ થાય છે. કુદરતી નિયમથીજ વધારાના દૂધની ઊલટી થઇજાયછે અને તેથીજ બાળક ઘણી વાર ભળે છે. બચ્ચું હરકોઇ કારણથી રોવામાંડે કે તુરત મોઢામાં ધાઈ દેવામાં આવેછે. પેટ ઠસોઠસ ભરાવાથીજ બાળક રડતું હોય છતાં પણ મોઢામાં ધાઇ આપી છાનું રાખવાનું કરે છે !

વારંવાર ધવરાવવાથી મા તેમજ બચ્ચાને હરકત પહોંચે છે.

વારંવાર ધવરાવવાથી ધાવણ પૂરતું આવતું નથી તેથી બચ્ચું વધારે રડેછે. માને કંટાળો આવેછે અને નબળાઈ જણાયછે. ઘણીવાર બાળકને મોઢામાં ધાઈ આપી ઊંઘવા દેછે અથવા આખી રાત મોઢામાં ધાઇ વિના બચ્ચું સૂતું નથી. આવી ટેવ પાડવી એ હાનીકારકછે. તેથી કેટલીક વાર ડીંટડીનો ચામડી નરમ થઈ તેપર ચાંદાં પડેછે.

કેટલીવાર બાળકને ધવરાવવું.

બાળકને શરૂઆતથી નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી એ સારી વાત છે. તેથી બાળકનો વખત થયેજ તે ધાવવાનું મન કરશે. પહેલે મહિને દર દોઢ કલાકે ધવરાવવું. બીજે મહિને દર બે કલાકે અને એ રીતે અંતર વધારતાં સાત આઠ મહિનાનું બચ્ચું થાય ત્યારે દર ત્રણ ચાર કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. ધવરાવવામાં નિયમ રાખવો એટલુંજ નહીં પણ ઊંઘાડવા, નવરાવવા વગેરે દરેક બાબતમાં નિયમસર રાખવામાં આવેતો બાળકનું શરીર સારૂં રહેછે.

હરિગીત છંદ.

ધીરજ અને ઉછરંગથી નિજ બાળને ધવરાવવું.
આનંદ શાંત સ્વભાવથી, સ્તન પાન નિત્ય કરાવવું;
કંટાળી મારિ પછાડિ કે ચિડવાઇ કદિ ન ડરાવવું,
દુખિયા દિલે ધવરાવવાથી, ભલું અફિણ ખવરાવવું. ૧
જે વખત દિલમાં શોક કંટાળો નિરાશા ભય હશે,
તે વખત સ્તન દૂધ બગડશે ધવરાવતાં વ્યાધિ થશે;

માટે સદા ધવરાવવું રાખી હૃદય ગુલતાનમાં,
ગમ્મત વિશે દિન ગાળતા આશા ધિરજ શુભ ધ્યાનમાં. ૨
નિયમિત સદા ધવરાવતાં નવરાવતાં ખવરાવતાં,
નહિ થાય કંટાળો જરા ઘર કામ બધું કરવા છતાં;
બાંધ્યાથિ નિયમો બાળની પછિ ટેવ તેવી પડી જશે,
રડશે નહીં રમશે વખતસર ધાવવાનું માગશે. ૩
રોતું નિહાળી બાળ વારંવાર નહીં ધવરાવવું,
કારણ બીજું કદી હોય તોય તપાસિને તે ટાળવું;
પંડે પરેજી પાળવી સામાન્ય રીતે શાંતિથી,
બહુ ટાઢું ઉનું ખાટું ખારું ખાવું નહિ ભારે અતી. ૪
બેસારિ ખોળે બાળ તંદુરસ્ત રોજ રમાડવું,
પ્રેમે નિહાળી સામસામું હર્ષે રાખિ હસાવવું;
ઉભરાય સ્તનમાં પ્રેમ દૂધ તવ સ્તન પાન કરાવવું,
આહા! વખાણે શું કવી આનંદ સુખ માનું નવું. ૫
કાબેલ કોઇ છે ચિતારો ચિતરે આ ચિત્રને,
નવયૌવના ધવરાવતી શિશુ છાતિ સરસુ ચાંપિને;
સ્તન પાન કરતું જાય જોતું જાય હસતું જાય છે,
આશા ઉમંગે મા હસે ઠંડક કલેજે થાય છે. ૬

શેઠ વ. પો.

માતું ધાવણ પૂરું નહીં પડે તો શું કરવું.

માનું ધાવણ પૂરું પડે તો બીજો કશો ખોરાક બાળકને પહેલા છ સાત મહિના આપવો નહીં. જો માનું શરીર નબળું હોય અને ધાવણ પૂરતું નહીં આવતું હોય તો **એકજ ગાયનું** દૂધ શેર $\frac{1}{4}$, **ગરમ પાણી** શેર $\frac{1}{4}$, †**દૂધની સાકર** એક ચમચી એ પ્રમાણે ‡એકત્રકરી સવાર સાંજ દૂધ પાવાની બાટલીમાં આપવું. નાનું બાળક દર વખતે તેમાંનું થોડું થોડું પીશે, અને મોટું બાળક તેટલું એક વખતે પી જશે. આ ખોરાકને દૂધ–પાણી–અને–સાકરનો–ખોરાક કહેછે. દૂધ જ્યાં ત્યાંથી નહીં લેતાં એકજ ગાયનું લેવું જોઇએ.

---

† sugar of milk દૂધમાં સ્વાભાવિક સાકર હોયછે. તે બહુ ગળી હોતી નથી. પ્રથક્કરણથી તેને જુદી પાડવામાં આવે છે. તે વેચાતી મળે છે.

‡ સાકરને ગરમ પાણીમાં મેળવીને તેની સાથે દૂધનો ભેગ કરવો. દૂધને બિલકુલ ઉકાળવું નહીં. આ પ્રવાહી, સ્ત્રીના દૂધને મળતું આવે છે.

આપણામાં બાળકને દૂધ આપવામાં આવે છે તે ગાય, બકરી અથવા ભેંસનું હોય છે. તે દૂધને ઊકાળી તેની તર-કાઢી નાંખી પછી તેમાં સાકર મેળવી પાવામાં આવે છે. કેટલાક તેમાં જાયફળ, એલચી વગેરે ઊકાળે છે. નાના બાળકને સાદું ગાયનું દૂધ પચવાને ભારે છે તો તેને ઊકાળીને જાડું કરવાથી તે વિશેષ ભારે થાયછે. તેમ કરવાથી બાળકોને વરાધ, ઝાડા, ઊલટી, તાવ ઈત્યાદિ મરજ થાયછે.

ઉકાળીને જાડું કરેલું દૂધ નહીં આપવું.

૭ કે સાત મહિનાનું બાળક થાય ત્યાં સુધી માના અથવા ધાવના ધાવણ ઉપર બાળકને રાખવું, ને તે નહીં મળી શકેતો ઉપર કહેલો દૂધ-પાણી-અને-સાકરનો-ખોરાક આપવો. પણ બીજું અનાજ, રાબ, કાંજી વગેરે ખોરાક આપવો નહીં. આવા ખોરાક દાંત ફૂટવાની શરૂઆત થાય ત્યાં સુધી ઘણુંકરી માફક આવતા નથી.

સાત મહીના સુધી ફકત ધાવણ બસ છે.

૭ કે સાત મહિનાનું બાળક થાય ત્યાર પછી માના દૂધની શીવાય જો જરૂર પડેતો નીચે પ્રમાણે ખોરાક આપી શકાય.

૧. ઘઉંના લોટને શેકવો. તેને પાણીમાં ઊકાળીને થોડી સાકર ઉમેરવી એટલે સાધારણ પાતળી રાબ થશે તે પાવી. લોટ જરા રતાશપર આવે તેવો શેકી તેને ફરી ઝીણો વાટીને બાટલીમાં ભરી રાખ્યો હોય, તો તેની દરવખત તરત ‡પેજ થઈ શકે.

કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવાની રીત.

૨. રોટલીને શેકીને તેના ખાખરા બનાવવા. તેને ખાંડી ચાળીને ઝીણો લોટ થાય તે બાટલીમાં ભરી મૂકવો. ઉપર પ્રમાણે પાણી તથા સાકર સાથે તેની પેજ કરવી.

૩. પાંઉની રોટલીનો ગર્ભ લઈ તેને પાણી સાથે બે કલાક ઊકાળવો અને પછી થોડી સાકર નાંખી તેની પેજ થાય છે.

૪. બીસ્કુટને વાટી તેના લોટની પેજ પાણી સાથે કરવી અને થોડી સાકર ઉમેરવી.

૫. પાંઉના કડકા કરી તેને શેકી વાટી ઝીણો આટો કરી રાખવો. તેની પેજ પણ પાણી અને સાકર સાથે થાય છે.

૬. "કોર્નફ્લોવર"ના ડબા વેચાતા મળે છે. તે ડબાપર પેજ બનાવવાની રીત પણ લખેલી હોયછે.

૭. ચોખાને થોડા પાણીમાં એક કલાક પલાળી તે પાણી કાઢી નાખવું. તેને બીજા પાણીમાં ઊકાળી ચડી જાય એટલે પાણીમાં ગાળી એક-

‡ પેજ-પાતળી કાંજી અથવા રાબ.

રસ કરી નાખવા. તેમાં સાકર ઉમેરવી, અને વધારે પાણીથી પેજના રૂપમાં રાખવું.

૮. "આરોરૂટ"ના ડબા તૈયાર મળેછે, તેની કાંજી પાણી સાથે થાય છે. તેમાં થોડી સાકર નાંખવી અને એક ચપટી મીઠું ઉમેરવું.

૯. ડબામાં સંચય કરેલું દૂધ વેચાતું મળે છે. પણ જ્યાં ગાયનું તાજું દૂધ મળે ત્યાં એવું દૂધ વાપરવું નહીં. તાજું શાક ને વાશી શાકમાં જેટલો ફેર તેટલો તેમાં ફેર છે. મુસાફરી વગેરેમાં તાજું દૂધ જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં સંચય કરેલું દૂધ વાપરી શકાય.

૧૦. "મેલીન્સફુડના" શીશીઓ તૈયાર આવે છે. તે વાપરવાની રીત બાટલી ઉપર લખેલી હોય છે. એક ચમચો તે બાટલી માંહેનો ભૂકો લઇ તેમાં ઊકળતા પાણીના બે ચાર ચમચા મેળવી, તેને હલાવવું. પછી તેમાં જોઇએ તેટલું દૂધ ઉમેરવું.

૧૧. "માલટાઇનનો" ખોરાક થોડાં વરસ થયાં માલમ પડયો છે. તેમાં ઘઉં, જવ વગેરે ધાન્યનું સત્વ કાઢેલું હોય છે. તેને દૂધ અગર પાણીમાં અપાય છે.

ઉપર કહેલા ખોરાકમાં ગાયના દુધની જરૂર.

ઉપર લખેલી દરેક પ્રકારની પેજમાં તાજું ગાયનું દૂધ મેળવી શકાય. જો આ દૂધ માફક નહીં આવે તો મૂકી દેવું. બાળક ધાવતું હોય તો દૂધ ઉમેરવાની બહુ જરૂર નથી. પણ ધાવણ મૂકાવ્યા પછી પેજની સાથે દૂધ મેળવવાની અવશ્ય જરૂર છે. પ્રથમ થોડું દૂધ અને વધારે પાણીનો ભાગ રાખવો અને આસ્તે આસ્તે જેમ બાળક મોટું થાય તેમ દૂધનો ભાગ વધારતા જવું. મોટા બાળકને ફકત આટો ઊકળે તેટલુંજ પાણી અને બાકીનો ભાગ દૂધનો ઉમેરવો. ગરમ કરેલું દૂધ ઉમેરવું. આરોરૂટ સ્ટાર્ચ જાતિનો ખોરાક છે, તેમાં ગરમી આવવાનો ગુણ છે પણ કૌવતનો ભાગ થોડો છે, માટે તેમાં દૂધ મેળવવું વધારે અવશ્ય છે.

૧૨. તાજું ગાયનું દૂધ એ બાળકને સર્વોત્તમ ખોરાક છે. બીજા સર્વ ખોરાક કરતાં ગરમી, પૌષ્ટી અને પોષણનું કામ એ સારી રીતે કરે છે. **દૂધ એકજ ગાયનું વાપરવું.** ગાય પોતાનીજ રાખવી. તેમ નહીં બને તો નજરે દોવરાવીને દૂધ લેવું. જુદું જુદું દૂધ વાપરવાથી તબીયત બગડે છે.

દૂધનાં વાસણ હમેશા ધોઇ સાફ રાખવાં. તેમ નહીં કરવામાં આવે તો દૂધ બગડી જાયછે.

બાળકને હમેશાં સાદા ખોરાકની જરૂર છે. ઉપર કહેલા અનેક પ્રકારના ખોરાકનો સાર ઘણોખરો સરખો છે. કોઈ બાળકને એક પ્રકારનો ખોરાક માફક આવે છે તો બીજાને બીજા પ્રકારનો અનુકુળ પડે છે. જેને જે ખોરાક માફક આવે તેને તે ખોરાક આપતા રહેવું. તેમાં વિના કારણે ફેરફાર કરવો નહીં.

બાળકનો ખોરાક સાદો અને એકસરખો જોઈએ.

પેજ બનાવવામાં આટો કાચો હોય અગર બળી જાય અથવા તે બહુ જાડી પાતળી થાય તો બાળકની નાજુક હોજરીમાં તે અપરગાદ કરે છે. તે બનાવતાં **માએ** પોતે હમેશા કાળજી રાખવી. બનાવવાનાં વાસણ પણ હમેશા સાફ રાખવાં.

આપણામાં જે રાબ કરે છે તેમાં ઘણું કરી ઘી ઉમેરવાનો ચાલ હોય છે. બાળકને ઘીની બહુ જરૂર હોતી નથી. તેને જરૂર જેટલો ઘીનો ભાગ દૂધમાં સ્વાભાવિકજ હોય છે. આવી રાબ સિવાય મગજ, લાકડશી, શીરો વગેરે નાના બાળકને આપવાનો ચાલ ભૂલ ભરેલો છે.

બાળકને બહુ ઘીની જરૂર નથી.

ઉપર લખેલો દરેક ખોરાક થોડો ઉનો હોય ત્યારે આપવો. નાના બાળકને આ ખોરાક બાટલીથી ધવરાવવો. તેથી તે બરાબર પીવાય છે. બાળકને સંતોષ થાય છે, અને તેથી શુંક વધારે વહી ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે. બાટલીને બદલે ચમચાથી પણ પવાય છે. દૂધ પાવાની બાટલી સાધારણ વેચાતી મળે છે. તેને સાફ રાખવાની જેટલી ભલામણ કરીએ તેટલી ઓછી છે.

ખોરાક ઉનો અને બાટલીથી પાવો.

ખોરાક દરેક વખત તાજો બનાવી આપવો. દૂધ પણ તાજું મેળવવાની કોશીશ કરવી. તાજું દૂધ નહીં મળે તો ગરમ કરી રાખેલું વાપરવું.

દરેક વખત ખોરાકમાં એક ચપટી મીઠું નાખવું, તેથી તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે, બરાબર પાચન થાય છે અને પેટમાં કૃમિની ઉત્પત્તિ કમી થાય છે.

ખોરાકમાં મીઠાની જરૂર.

સાકર હમેશા થોડી વાપરવી. થોડું ગળપણ થાય તેટલી ઉમેરવી. વિશેષ સાકરથી પાચન શકિત કમી થાય છે. આપણામાં ઘણી વખત જે ખોરાક બનાવવામાં આવે છે તેમાં સાકર ગોળ જોઇએ તેથી વિશેષ હોય છે.

સાકર થોડો જોઇએ.

ધવરાવવાના કાળમાં જો કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર પડે તો તે દરરોજ બે વખત આપવો, સવારે અને સાંજરે. ફરીથી ધ્યાનમાં રહેવા માટે કહેવાની જરૂર છે કે **પહેલા છ સાત મહિનામાં માના દૂધ સિવાય બીજો કશો ખોરાક આપવો નહીં.** જો માને ધાવણ કમી હોય અને

તેની તબીયત નાજુક હોય તોજ દૂધ-પાણી-અને-સાકરનો-ખોરાક આપવો. ૭ સાત મહિના પછી દૂધની સાથે બીજા ઉપર બતાવેલા કૃત્રિમ ખોરાક આપવા. **માના દૂધની બરોબરી કરે એવો બીજો કોઈજ ખોરાક નથી.** બાળકની હોજરીને માફક આવવામાં, હાડકાં, સ્નાયુ અને એકંદર શરીરની કાંતી અને બળ વધારવામાં, તંદુરસ્તી કાયમ રાખી વ્યાધિને અટકાવવામાં અને દીર્ઘ તથા સુખાકારી આયુષ્યનો પાયો રોપવામાં જેવું માનું દૂધ છે તેવો બીજો કોઈ ખોરાક નથી. સંક્ષેપમાં બાળકનું મોટામાં મોટું સુખ માનું દૂધ છે.

ધાવણની યોગ્યતા.

જો મા પોતાના બાળકને પોતે ધવરાવી ન શકે તો શું કરવું?

કેટલીક ઓરતો પોતે નાજુક અને નબળી છે માટે બાળકને ધવરાવવાથી વધારે અશક્ત થવાશે એમ ધારી આ ફરજ દૂર કરે છે, તે ભૂલ ભરેલું છે. બાળકને ધવરાવવાથી કેટલીકવાર તબીયતમાં સુધારો થાય છે. જો બાળકને પેટની અંદર ઉછેરવાને તે લાયક છે તો પછી ધવરાવવાને પણ શક્તિવાન હોવી જોઈએ. વળી ધવરાવવાના કાળમાં સ્રીને ગર્ભ રહેતો નથી. તેથી નાજુક ઓરતોને તે એક મોટો ફાયદો સમજવો. આ કહેવું આપણા દેશની ઓરતોને ઘણે દરજ્જે લાગુ પડતું નથી. કુદરતી પ્યારથી તેઓ બચ્ચાને પ્રીતિ પૂર્વક ધવરાવેછે. પણ કેટલીક શ્રીમંત સ્ત્રીઓ, વિશેષ કરી યૂરોપની મોટી લેડીઓ પોતાના બાળકને નહીં ધવરાવતાં આ પોતાની ખાસ ફરજને ભાડે રાખેલી ધાવ ઉપર ખસેડી મૂકેછે. આ એક ઘાતકીપણું છે. પાંચ વર્ષની અંદરના બાળકોની મૃત્યુ સંખ્યા દેશોદેશમાં ઘણી છે, તેનું એક કારણ માના દૂધની ખામી સમજવું.

પોતાના બચ્ચાને ધવરાવવાની ફરજ.

જો માતા બીમાર હોય અગર ધાવણ નહીંજ આવતું હોય તો બીજા ઈલાજની જરૂર છે. માના દૂધને બદલે એક તંદુરસ્ત ધાવના દૂધથી બાળકને ઉછેરવું. બનતા સુધી આગળ કહ્યા પ્રમાણે નાના બાળકને સાત મહીના પહેલાં કાંઇ પણ કૃત્રિમ ખોરાક આપવો નહીં.

માને દૂધ ન હોયતો ધાવ રાખવી.

ઈશ્વરી બનાવટના સ્રીના દૂધની યોગ્યતાને બાળકનું પોષણ કરવામાં કોઈ પણ ખોરાક પહોંચી શકતો નથી. માના પ્યાર અને કાળજી આગળ ભાડે રાખેલી ધાવની બાળક ઉછેરવાની યોગ્તા તુચ્છ છે. તોપણ માના ધાવણની અવેજીમાં પહેલા નંબરનું પોષણ બીજી સ્રીનું ધાવણ છે.

જો ધાવ મળે નહીં અગર તેને રાખવી પાલવે નહીં તો બીજે નંબરે ગધેડીનું દૂધ બાળકના પોષણને માટે લાયક છે, કેમકે તેના દૂધનું

ધાવ ન મળેતો ગધેડી અગર બકરીનું દુધ વાપરવું.

બંધારણ સ્ત્રીના દૂધને ઘણે દરજ્જે મળતું આવે છે. તે નાજુક બાળકોને વિશેષ માફક આવે છે. ગધેડીનું દૂધ નહીં મળી આવે તો ત્રીજે દરજ્જે બકરીનું દૂધ છે. મજબૂત બાળકોને આ વધારે માફક આવેછે. ગધેડી અગર બકરીનું દૂધ દરેક વેળા તાજું મળવું જોઈએ. માટે બનતા સુધી તેને ઘર આંગણે પાળવાં જોઈએ.

ગધેડી અગર બકરીનું દૂધ નહીં મળેતો નીચે પ્રમાણે દૂધ, પાણી, મીઠું અને સાકરનો ખોરાક શરૂઆતથી બાળકને આપવો:-

ગાયનું દુધ અને ગરમ પાણી જરા મીઠું અને સાકર.

એકજ તંદુરસ્ત ગાયનું દુધ અને ગરમ પાણી બંને સરખેભાગે.
એક ચપટી મીઠું અને થોડું ગળપણ થાય તેટલી સાકર.

દૂધને દેવતા ઉપર ઊકાળવું નહીં. પણ તેમાં ગરમ પાણી મેળવવાથી તે ઉનું થશે. માના દૂધ જેટલું એટલે સુમારે ૯૦ ડીગ્રી સુધી તે ઉનું થાય એટલે બસ છે.

જો વગર ઉનું કરેલું દૂધ આપતાં બાળકનો ઝાડો નઠારો અને બહુ ગંધાતો થાય તો દૂધને ઊકાળીને વાપરવું. ઊકાળવામાં એક વખત ઉભરો આવે એટલે બસ છે.

દૂધમાં ગરમ પાણી મેળવવા કહેલું છે, તેને બદલે ઊકળતું પાણી નહીં જોઈએ. ઊકળતું પાણી ઉમેરવાથી દૂધના ગુણમાં બિગાડ થાય છે. દૂધમાંથી થંડી માત્ર ઊડવી જોઇએ એટલેાજ હેતુ ગરમ પાણી ઉમેરવાનો છે.

બાળક મોટું થાય તેમ પાણી કમીઅને દુધ વધારે.

જેમ બાળક મોટું થાય તેમ દૂધનો ભાગ વધારવો; અને પાણીનો ભાગ કમી કરતાં જવો (બે ભાગ દૂધ અને એક ભાગ પાણી), પણ ગાયના દૂધમાં થોડુંઘણું પાણી ઉમેરવાની જરૂર છે, એમ યાદ રાખવું.

જો ઉપરનો ખોરાક માફક નહીં આવે તો સાકરને બદલે દૂધની સાકર વાપરવી.

જો બાળક એવા ખોરાકની વારંવાર ઊલટી કરે અને ઊલટીમાં નીકળેલો ભાગ ખાટો જણાય તો સાકર બીલકુલ બાદ કરવી.

આવા ખોરાકથી બાળક સારીરીતે ઊછરેછે. સાત આઠ મહિને દાંત ફૂટવાની શરૂઆત થાય ત્યાં સુધી આ માના દૂધને મળતા ખોરાક પર બાળકને રાખવું. દાંત ફૂટવા માંડે એટલે કાંજી આદિ ખોરાક તથા દૂધ બંનેની જરૂર પડે છે. પણ તે વખત પહેલાં હરગીજ કાંજી આદિ ખોરાક બાળકને આપવો નહીં, કેમકે તે પાચન થતો નથી. ટૂંક

તેને પાચન કરવામાં મદદગાર છે. તે તે વખતે પૂરતું હોતું નથી. તેથી અજીર્ણ થઇ પેટમાં વાયુ થાય છે, આંચકી આવે છે અને બીજા વ્યાધિ થાય છે.

દૂધ શિવાય એકલી કાંજીપર બાળક જી-વી શકે નહી.

જો કેવળ દૂધ સિવાય બિલકુલ કાંજી ઉપરજ બાળકને ઉછેરવા-માં આવે તેા ઘણુંકરી મરણ પ્રામેછે. સાતઆઠ મહિના પહેલાં કાંજી આપવામાં આવે તેા તેની સાથે દૂધની જરૂર છે. પ્રથમના નવ મ-હિના સુધી બાળકને કોઇ પણ જાતનાં [મા, ધાવ, ગધેડી, બકરી અ-થવા ગાયના] દૂધની પૂરેપૂરી જરૂર છે.

દૂધ ક્યારે ક્યારે આપવું.

ઉપર કહેલા દૂધ પાણીઆદિ ખેારાક પહેલે મહિને દર બે કલાકે આપવેા. બીજે મહિને દર ત્રણ કલાકે, અને પછી દર ચાર કલાકે આ-પવેા. યાદ રાખવું કે પેટમાં વધારે ભરવાથી બાળક રેાગી અને દુઃખી થાય છે. **ખેારાક પેટમાં જરા વધારે થવા કરતાં થેાડેા કમી થાય તેમ વધારે સારૂં.**

બાળકને માટે કેવી ધાવ પસંદ કરવી ?

ધાવની પરીક્ષા.

તેની તંદુરસ્તીની ખાતરી કરવી, તે નિરેાગી કુટુંબની હેાવી જોઇએ. કંઠમાળ અને ક્ષયરેાગ વારસામાં ઊતરે છે માટે તેનેા ઈતિહાસ તપા-સવેા. શરીરપર કોઈ જાતનેા વિસ્ફેાટકાદિ રેાગ નહીં હેાવેા જોઇએ. સારા દૂ-ધથી સ્તન ભરેલાં જોઇએ. ડીંટડી ઊપડેલી અને નરમ જોઇએ. તે પર ચાંદી કે ચીરેાટા નથી તે જોઇ લેવું. તેનું દૂધ એક પ્યાલામાં કાઢ-વાથી જણાય કે તે પાતળું છે, થેાડા આસમાની સફેત રંગનું છે, થેાડું ગળ્યું છે, થેાડીવાર રાખવાથી તે પર પુષ્કળ તર બંધાઇ ર-હેછે તેા એ દૂધને સારૂં સમજવું. તેનું બાળક જે બચ્ચાને માટે ધાવ રાખવી છે તેની ઉમરનુંજ લગભગ હેાવું જોઈએ. ધાવનું બાળક તં-દુરસ્ત જોઇએ. તેના મેાઢામાં ચાંદાં કે ત્વચા રેાગનેા તપાસ કરવેા. ધાવ-વણના કાળમાં તેને એાપટી આવે છે કે નહીં તેનેા તપાસ કરવેા. એાપટી આવતી હેાય તેા તેનું ધાવણ સારૂં નથી એમ સમજવું. તેની ઉમર વીશ પચીશની જોઇએ. શહેર કરતાં ગામડાની બૈરી ધાવ ત-રીકે વધારે પસંદ કરવા જેાગ છે.

ધાવનું બચ્ચું બા-ળક જેવડું જોઇએ.

ધાવના બાળકની ઉમર ઉછેરવાના બાળકના જેટલીજ હેાવી જોઇએ. તેનું કારણ એમ છે કે ઉમર પ્રમાણે ધાવણમાં ફેરફાર થાયછે. મા-ટે ઘણા મહિનાનેા તફાવત હેાય તેા તે ધાવણ માફક નથી આવતું.

કેટલીક વાર નવું જન્મેલું નબળું બાળક સ્તનમાંથી દૂધ ખેંચવાને અશકિતમાન હોય છે. જો તેમ હોય તો આગળ દૂધ-પાણી-ગીઠું-અને-સાકરનો-ખોરાક બતાવેલો છે, તેની એક બે ચમચી દર કલાક અર્ધો કલાકે આપતા રહેવું. ઘણી સંભાળ રહેવાથી થોડી શકિત આવશે એટલે તે ધાવી શકશે.

માયે અથવા ધાવે શું ખોરાક લેવો?

મા અગર ધાવે લેવાનો ખોરાક.

આ બાબત ચોકસ નિયમ કહેવો અને પાળવો મૂસ્કિલ છે. સાધારણ બે ખોરાકના કરતાં ધવરાવનાર મા દિવસમાં ત્રણ વખત ખોરાક લે તો વધારે સારૂં. આ વખતમાં તેના પોતાના શરીરના પોષણ કરતાં કાંઇ વધારે ખોરાકની જરૂર છે, કેમકે બચ્ચાનો ખોરાક પોતાના શરીરમાંથી આપવો પડેછે. પાંચ પાંચ કલાકને અંતરે ખોરાક લેવાનું રાખે તો વધારે દુરસ્તછે. બે ખોરાક હમેશની રીતના અને ત્રીજો ખોરાક કંઈ હલકો લેવામાં આવે તો ચાલે. ખોરાકમાં સાધારણ હમેશની ચીજો સિવાય પકવાન વગેરે જમવામાં સાવચેત રેહવું. બહુ ખટાશ મશાલો તથા ભારે કઠોળ ખાવાની પરેજી રાખવી. હમેશનો સાધારણ ખોરાક છોડી બીજો ખોરાક લેવાથી દૂધના બંધારણમાં ફરક પડેછે, અને તે બાળકને હરકત કરેછે. ખોરાકમાં હમેશા દૂધ લેવામાં આવે તો સારૂં.

ધાવને કસરતની જરૂર.

ધાવ રાખવામાં આવેછે તે ઘણું કરી હલકી પંકિતમાંથી હોયછે. તેના ખોરાકમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહીં. તેમજ તેને બહુ ઊંચો ખોરાક એકાએક નહીં આપવો. તેને બહુ ઠાંસીને નહીં ખવરાવવું. ધાવને મહેનત મજુરીથી પોતાનું પેટ ભરવાનું હોયછે. તેને ઘરમાં લાવી બેસાડી રાખવી નહીં. પણ તેની પાસે કામ કરાવવું, અને ઘરમાં કામ નહીં હોય તો બહાર ફરવા મોકલવી. કસરત વિના તેની તંદુરસ્તી સારી રહે નહીં, અને સારી તંદુરસ્તી સિવાય સારૂં ધાવણ પેદા થાય નહીં.

ધવરાવનારીનો સ્વભાવ શાન્ત, સરળ અને આનંદમય જોઈએ. બહુ ગુસ્સે થવાથી અને ખેદ કરવાથી ધાવણમાં બગાડ થવા સંભવછે.

બાળક સુમારે વરસનું થાય ત્યારે ધાવણ મૂકાવવું.

બાળકને ધાવણ કયારે છોડાવવું? બાળક એક વરસનું થાય ત્યારે ધાવણ છોડાવવું. જો માની પ્રકૃતિ કંઈ નબળી હોય તો નવ દશ મહીનાથી મૂકાવવું, અને જો બાળકની તબીયત નરમ રહેતી હોય તો બે મહીના મોડું ધાવણ છોડાવવું. પણ વરસ ઉપરાંત જેમ વખત જાય છે તેમ ધાવણ ઓછું આવેછે, નબળું આવેછે, બાળકને માફક આવતું નથી

અને માની તંદુરસ્તીમાં ખલેલ કરવાને કારણ થઇ પડેછે. આ વખતે ધાવણ છોડાવવું જોઇએ તેનાં બે કારણ માલમ પડેછે. દાંત આવેછે એ દૂધ સિવાય બીજા ખોરાક માટે બાળક લાયક થાયછે એમ બતાવેછે. સ્ત્રીને પહેલા આઠ દસ અગર પંદર માસ ઓપટી આવતી નથી. પછી ઓપટી આવેછે એટલે દૂધ બગડેછે, અને સ્ત્રી બીજો ગર્ભ ધારણ કરવાને યોગ્ય થાયછે.

ધાવણ થોડે થોડે કરીને મૂકાવવું. જેમ ધાવણ કમી કરવું તેમ બહારનું દૂધ અને ખોરાક જાસ્તી આપવો. સ્તનને બદલે દૂધની બાટલીની ટેવ પાડવી. જો બાળક સ્તન માટે બહુજ ટળવળે (તલપમારે) તો ડીંટડીપર જરા "જનસ્યન" અગર એળીયો લગાડવો એટલે ધાવવા જતાં બાળકને કડવું લાગશે અને તે છોડી આપશે.

ગર્ભવંત સ્થીતિમાં અને બચ્ચું અવતર્યાં પછી પહેરેજી અને ઔષધિ.

સૂવાવડમાં તેમજ સાધારણ ત્યાર પછી બાળકને ધવરાવવાના વખતમાં આ દેશની સ્ત્રીઓને ઘાતકીપણે પહેરેજ રખાવવામાં આવેછે.

સૂવાવડમાં ખવાતો ખોરાક.

સૂવાવડીને પ્રથમ ચાલીશ દિવસ દૂધ અપાય નહીં, ભાત અપાય નહીં, મેથીની ભાજી સિવાય શાક ખવાય નહીં; રાબ અને શીરા સિવાય બીજો થોડોજ ખોરાક આપવાનો રીવાજ છે. તેમાં જો કમનસીબે છોકરૂં મૂએલું અવતર્યું હોય, અગર ઓર નઠારી આવેલી હોય અથવા સૂયાણી તેને સડેલી ધારે તો પછી પ્રસૂતાના પૂરા ભોગ! ઘીનો છાંટો મળે નહીં, ચિકાશ અપાય નહીં! દશ દિવસ સુધી બાજરીની ભાખરી અને ગોળ ઉપર નિર્વાહ કરવાની સખત સજા! આ રીવાજ કયા શાસ્ત્રઆધારે, કયા ધન્વંતરીના ફરમાનથી અને શું સમજીને નીકળ્યો છે તે સમજવું મુશ્કેલ છે. પણ તે એટલો પ્રબળ છે કે બસ! આ ઠરાવ માત્ર સ્ત્રીઓની સાર્વજનીક સભામાં પાસ થયેલો માલમ પડે છે. તેથી વિરૂધ ચાલવામાં આવે તો જાણે મરણની મુલાકાત જેટલો ડર અને વહેમ ખાય છે. મોટા ડાકતર, વૈદ્ય અને ડાહ્યા પુરૂષોની ભલામણ સ્ત્રીઓના વહેમી ટોળા આગળ પાણી ભરે છે, અને તેનો તુચ્છ ગણી તિરસ્કાર કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓની બાબતમાં સ્ત્રીઓ સિવાય બીજું કોઈ કંઇ સમજી શકે એ અશકય છે. આ તેમનો મોટાંમાં મોટો સિદ્ધાંત!!!

મૂએલું બાળક અવતરે તો સખત પહેરેજી.

સ્ત્રીઓનો વહેમ.

ખાવાના વાંધાને લીધે પ્રસૂતાને હેરાન થવું પડે છે. આ વખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર હોય છે, કેમકે પોતાનું પોષણ તથા બાળકના પોષણનો આધાર તેના ખોરાક ઉપરજ હોયછે. પૂરતો ખોરાક નહીં મળવાથી તેને અર્ધા ભૂખે મરવું પડેછે; અથવા તો રોજ શીરો રાબ વગેરે ગળ્યો અને એકજ પદાર્થ બીજા ખોરાકના સાહીત્ય સિવાય મળવાથી ખવાતું નથી. તેથી ભૂખ વેઠવી પડે છે. તેથી તેને નબળાઇ આવેછે, દસ્ત ઉતરતો નથી, ધાવણ પૂરૂં આવતું નથી, બચ્ચું ટળવળેછે. માટે અબળાને આણ જોઇતી પરહેજી નહીં જોઈએ. તેને ચા, દૂધ. કાંજી, ખીચડી, ભાત, રોટલી વગેરે હમેશના હલકા ખોરાકની છૂટ આપવી. તે ઉપરાંત પચી શકે તો શીરો થોડો આપવો. પણ નહીં પચે તેવાં ગૂંદનાં ઢેફાં નહીં દેવાં. તેનાથી શક્તિ આવવાને બદલે ઘણીવાર અજીર્ણનો ઉખેળો થાયછે.

પહરેજી અથવા ગળપણને લીધે ખાઇ શકાતું નથી.

તેથી નબળાઇ આવેછે અને ધાવણ કમી થાયછે.

ઘાતકી પરહેજીને વટલાવે એવો તિરસ્કારને પાત્ર એક બીજો રીવાજ પ્રસૂતાઓને માટે એ જોવામાં આવે છે કે દરેક સૂવાવડમાં સ્ત્રીએ સૂવાવડનો કવાથ પીવો. દરેક ગામમાં એક ગાંધી, વૈદ્ય કે વહોરો પ્રખ્યાત હોય છે. તે ઔષધિનાં પડીકાં આપેછે. તે સાત, ચૌદ અગર એકવીસ દિવસ પીવામાં આવેછે. વિનાદરદ, વિનાચૂંક, વિનાકારણ કવાથ તો પીવોજ જોઈએ. મનુષ્યની એવી કોઇપણ સ્થીતિ નથી કે જ્યારે જરૂર સિવાય કડવાં ઓસડનો ઘૂંટડો પીવો પડે. પણ બિચારી પ્રસૂતાની આ દયાપાત્ર અવસ્થામાં બીજી રૂઢીની સજાઓ સાથે આ કવાથનો દંડ પણ દરેક સ્ત્રીને દરેક પ્રસવ વખતે આપવો પડેછે. જરૂર સિવાય દવા નહીં એ જગત માન્ય સિદ્ધાંત સ્ત્રીઓ તોડે છે. કવાથની ચીજોમાં કેટલાક રેચક ઔષધિ હોયછે. તેના રેચક ગુણનેલીધે દસ્ત ઉતરેછે. જો દસ્તની કબજીયત હોય તો તે ઠીક પડેછે. કોઈતે તેથી ફાયદો ગેરફાયદો થતો નથી. ઘણી અબળાઓ તેથી ઉથલી પડેછે, અને વધારે ઝાડા થવાથી સૂવારોગની ઉત્પત્તિ થાયછે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ વખત શરૂ થયેલો ઝાડો મરણ સુધી મૂકતો નથી. માને ઝાડા થાયછે તો બાળકની તબીયત પણ બગડે છે. તેનું ધાવણ કમી થાયછે, માટે બાળક તેમજ તેની મા બંનેને કારણ સિવાય કશી દવા આપવી નહીં અને કવાથ પણ આપવો નહીં.

સુવાવડમાં કવાથ પીવાનો ચાલ.

તેથી ખરાબી થાયછે.

માટે તે નહીંપીવો.

ગુંદનું કાટલું, સૈાભાગ્ય સૂંઠ અને એવા બીજા પુષ્ટિના ખેારાક આ-પવાનેા રિવાજછે. તે પચે તેા ઠીકછે, નહીં તેા ઉલટી ઓરતની ત-બીયતમાં ખલેલ પહેાંચેછે. તેની નબળી હાલતમાં એક જગેાએ પડી રહેવું અને કાંઈ કામકાજ નહીં હેાવાથી તેવા ભારી પદાર્થ પાચન થવા મુશ્કેલ પડેછે.

કાટલું પચીશકે તેા ખાવું.

જેમ પ્રસૂત કાળમાં કવાથનેા ચાલછે તેમ સગર્ભાવસ્થામાં ઔષધની બાબતનેા અતિશય વહેમ હેાયછે. કેટલીક સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં તાવ, ઝાડા, મરડેા વગેરે મરજ થાય તેનેા વખતસર ઇલાજ કરવામાં આવતેા નથી. ગર્ભવંત સ્ત્રીની દવા થાય નહીં, તેને ઔષધિ આપી શકાય નહીં, એવું સ્ત્રીઓનું ખાસ પ્રમાણ હેાયછે. તેથી કેટલીક સ્ત્રીયેા મંદવાડને લીધે મૃત્યુતુલ્ય થાય અગર ગર્ભપાત થાય ત્યાંસુધી તેમની દવા કરવામાં આવતી નથી. વહેમનાં મહા રૂઢ મૂળ આપણી સ્ત્રીઓમાં એટલાં તેા હેાયછે કે તેને ગળવા, હલાવવા અગર ખસેડવાનું કામ બહુ મુશીબત ભરેલુંછે. કેટલીક જગેાયે ગર્ભવંત સ્ત્રીઓમાં ભૂતડેા (નામની માટી) ખાવાની રૂઢી હેાયછે, તે નઠારીછે.

ગરભવંત સ્ત્રીતિમાં ઓસડ આપવા બાબત વહેમ.

દરેક રેાગમાં સારા વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહ લેવી. તે કહે તે પ્રમાણે ચાલવું તથા દવા આપે તે લેવી. તેમાં કશેા વાંધેા કે વહેમ રાખવેા નહીં. રેાગનેા ઉપાય યેાગ્ય રીતે કરવામાં કશેા બાધ હેાતેા નથી. ગર્ભને કાંઇ ઇજા થાય એવી દહેશતથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીમાં દવા પીવાનેા ચાલ નથી. પણ હુશીયાર ડાક્તર દવા આપે તેા ગર્ભને કશું થવાનું નથી એમ સમજવું.

ડાક્તરની સલાહથી દવા ખાવામાં હરકત નથી.

ગૈાશિતળા.

શીળીથી થતા મહા ભયંકર સંખ્યાબંધ મૃત્યુનેા તથા શરીરની બેડેાળ ખામીયેાનેા ગૈાશીતળાના પ્રબળથી ઘણે દરજ્જે નાશ થયેા છે.

દરેક બાળકને પહેલા છ મહિનાની અંદર ગૈાશીતળા કઢાવવાં. ત્રણ ચાર મહિના પછી શીળી કઢાવવાને હરકત નથી. આ વખત બાળક કેવળ અજ્ઞાન હેાયછે, તેથી શીળીવાળા હાથને ખંજવાળતું નથી. જો તે મેાટું હેાય તેા ખંજવાળીને દાણાને બરાબર ભરાવા દેતું નથી.

પહેલા છમહિનામાં શીળી કઢાવવી.

પાડેાશમાં શીળીનેા ઉપદ્રવ શરૂ હેાય તેા ગૈાશીતળા એક મહિનાની અંદરની વયના બાળકને પણ કઢાવી લેવાં.

જરૂર જણાય તેા તેથી પણ વહેલી કઢાવાય.

જો બાળકના શરીર પર કોઇ બીજો ત્વચા રોગ થયો હોય તો તે મટયા પછી શીળી કઢાવવી શીળીનો ચેપ સારા તંદુરસ્ત બાળકનો હોવો જોઇએ. રોગી બાળકનો ચેપ લેવાથી બચ્ચાને તેના રોગનો ચેપ લાગવા સંભવ રહેછે. ગાયનો ચેપ તેમજ શીળીનો ચેપ નળીઓ અને કાચ ઉપર રાખવામાં આવે છે. તે કરતાં હાથમાંથી તાજો ચેપ વધારે સારો હોયછે. બીજા કોઇનાશરીરના રોગનો ચેપ નહીંલાગવા માટે કેટલાક ગાયનો ચેપ પસંદકરેછે.

ગઉશીતળાનોતાવ.

જ્યારે શીળી કાઢયા પછી આઠ નવ દિવસે તાવ આવેછે અને દાણા ભરાઇને હાથ સુજે છે, ત્યારે તેમાંના દાણામાંથી ચેપ લેવા આપવાથી સોજો કમી થાયછે, અને તાવ ધીમો પડેછે. એક અથવા વધારે દાણાને ફોડયા વગર સૂકાવા દેવાની જરૂર છે. માટે બધા દાણા ફોડવા દેવા નહીં. જો તાવ અને સોજો ઘણાં નહીં હોય તો દાણા ફોડવાની જરૂર નથી. તાવ બે ત્રણ દિવસ રહી કમી થાય છે. તે માટે દવાની કશી જરૂર નથી.

પુનઃશીતળાની જરૂર.

એક વખત ગૌશીતળા સારી નીકળ્યા પછી સાત વર્ષે ફરીથી ગૌશીતળા કઢાવવી. આ પ્રમાણે પુનઃશીતળાથી કશો ગેરફાયદો નથી. પણ ગૌશીતળાની અસર તેથી વિશેષ કાયમ થાયછે. શીળીના ઉપદ્રવનો સપાટો ચાલે તે વખતે પુનઃશીતળા કાઢવાની વીશેષ જરૂર છે.

શીતળાનાં પોપડાં પોતાની મેળે દશ પંદર દિવસમાં ઉખડી જાય છે. ત્યારે એક ડાઘ પડી રહેછે, તેમાં ઝીણા ખાડા તથા લીટી માલમ પડેછે.

ગૌશીતળા કાઢયા પછી ક્વચિત કોઇને શીળી નીકળે છે. જ્યારે તેમ નીકળે ત્યારે તે હલકી હોય છે અને તેથી નુકશાન કે ખરાબી થતી નથી.

દાંત ફૂટવા.

દાંત ફુટવાનો કાળ અને અનુક્રમ.

દાંત કયારે ફૂટવા માંડે છે તેને માટે અચળ નિયમ નથી. ઘણુંકરી સાતમે મહીને શરૂ થાયછે. કોઇને તેથી વહેલા ફૂટવા માંડે છે અને કોઇને વરસ વીતી ગયા પછી પહેલા દાંત આવે છે. બે ત્રણ મહિનાના બાળકને દાંત આવેલાના ક્વચિત દાખલા મળી આવેછે. તેમજ મોટી ઉમરે પહોચ્યા પછી દાંત આવવા શરૂ થવાના જુજ દાખલા નોંધાયલાછે.

પ્રથમના દૂધીયા દાંત વીશ હોયછે. તેને ફૂટવાનો અનુક્રમ ચોકસ નથી હોતો. તથાપિ નીચલા નિયમ પ્રમાણે ઘણી વખત દેખાય છે. જો કે આ અનુક્રમ ઘણીવાર જોવામાં આવેછે તોપણ કેટલીક વખત તે કરતાં આગળ પાછળ, વહેલા મોડા, દાંત ફૂટેછે.

દાંત ફુટવાનો અનુક્રમ.

પ્રથમ. નીચેના વચલા કાપવાના બે દાંત.
પછી. ઉપરના વચલા કાપવાના બે દાંત.
,, ઉપરના બાજુના કાપવાના બે દાંત.
,, નીચેના બાજુના કાપવાના બે દાંત.
,, નીચેની પહેલી બે દાઢ.
,, ઉપરની પહેલી બે દાઢ.
,, નીચેના કૂતરીયા દાંત.
,, ઉપરના ,, ,,
,, નીચેની બીજી બે દાઢ.
,, ઉપરની બીજી બે દાઢ.

દાંત ક્યારે ફુટી રહેછે.

દાંત ફૂટવા શરૂ થયા પછી ઘણુંકરી બે વરસમાં બધા દુધિયા દાંત આવી રહેછે. એટલે બાળક અઢી વરસનું થાય ત્યારે પૂરા વીસ દાંત જોવામાં આવેછે.

દાંત ફુટવામાટે પેઢાંપર નસ્તર મુકવાનો ચાલ.

દાંત આવતાં પેઢું બહુ સૂજી આવે, ખેંચાય, લાલ જણાય તથા તાવ આવે તો તેને નસ્તર વતી ચીરવું પડેછે; એટલે દાંત સહેલાઈથી બહાર આવેછે. કોઇવાર તેને લીધે આંચકી આવતી હોય તો તે પણ પેઢું ચીરવા પછી બેશી જાયછે. પેઢા ઉપર નસ્તર મૂકવાનો ચાલ અંગ્રેજી દાકતરોમાં અસલ વિશેષ હતો. બાળકને હરકાંઇ બીમારી થાયતો પેઢામાં દાંત નીકળી શકતો નથી, માટે બીમારી થઈ છે એમ ધારી, પેઢાપર નસ્તર વારંવાર મૂકવામાં આવતું. હાલમાં આ રૂઢી બંધ થઇ છે. ક્વચિત ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જરૂર જણાય તોજ પેઢાની કોર ચીરવામાં આવેછે. તે લાલ, સૂજેલી તથા બહુ કઠણ માલૂમ પડે તોજ ડાક્ટર પાસે પેઢાપર છેદ મૂકાવવો.

ધાવણી અને અંગુઠો ધાવવાં.

દાંત ફૂટતા હોય ત્યારે બાળકને કાંઇ ચીજ મોઢામાં મૂકી ચાવવાની આદત હોય છે. તેને માટે લાકડાની ધાવણી વગેરે રમકડાં મોઢામાં ઘાલી ધાવ્યા કરેછે. સ્વાભાવિક, હમેશ તત્પર, નરમ તેમજ કઠણ ધાવણી એ બાળકનો હાથનો અંગુઠો થઇ પડેછે. આ પ્રમાણે ધાવવાથી પેઢાં ખરાં થઈ ઘસાઇ જાયછે એટલે દાંત સહેલાઈથી ફૂટે છે. જો કે સાધારણ લોકોની ધારણા એવી હોય છે કે આંગળું ધાવવા નહીં આપવું પણ બાળક અંગુઠો ધાવે તેમાં નુકસાન નથી, ઉલટો ફાયદો છે.

કટણુ લાકડાની ધાવણી કરતાં નરમ અંગુઠો અર્થે ઠીક સારેછે. કેટલાંક બાળકનો હાથ ખેંચી લેવાથી તે રોવા માંડેછે. મોંમાં અંગુઠો રાખવાથી તેમને ઘણું સુખ માલમ પડેછે.

અંગુઠો મોટોઉમરે ધાવે તો શું કરવું.

અંગુઠો ધાવવાનો ફક્ત એકજ ગેરફાયદો છે. તે એ કે બચ્ચાને તે મોઢામાં રાખવાની ટેવ પડે છે, તે મોટપણ સુધી કેટલાકને છૂટતી નથી. તેને માટે સહેલો ઉપાય એછેકે બે અઢી વરસ થઈ બધા દૂધિઆ દાંત આવી રહ્યા પછી તે આદત છોડાવવા સારૂ અંગુઠા ઉપર થોડો એળીઆનો લેપ કરવો એટલે મોંમાં ઘાલતાંજ કડવું લાગવાથી તે મૂકી દેશે.

અંગુઠો એક સરખો ઘણા કલાક સુધી અથવા ઊંઘમાં આખીરાત મોઢામાં નહીં રાખે એવી માગે સંભાળ રાખવી, કેમકે તેમ થવાથી અંગુઠાની ચામડી સડી જઈ નુકશાન થવા સંભવ છે.

દાંત ફુટતાં તબીયતની સ્થિતિ.

ઘણુંકરી પહેલા છ મહિના બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહેછે. દાંત ફૂટવા શરૂ થાય ત્યારથી કાંઇ કચરપચર રહ્યા કરે છે, તે બધા દાંત આવી રહે એટલે તબીયત સારી રહે છે. કોઇ બાળકને બધા દાંત આવતાં કાંઈજ વ્યાધિ થતો નથી; કોઇને બેહદ બીમારી થાયછે અને વખતે જીવને પણ હાની પહોંચે છે. દાંત ફૂટતાં થતા વ્યાધિમાં મુખ્ય તાવ, આંચકી, ઝાડો, ઉલટી, ખાંસી, સસણી, ચૂંક અને ત્વચારોગ હોયછે.

દાંતફુટતાંથતારોગ.

દાંતની સાધારણ પીડા.

જ્યારે દાંતનું સાધારણ જોર હોય ત્યારે બાળક ચીડીઉં અને ખીજવાયલું રહે છે. આંગળીઓ મોંમાં ખોસે છે અને જે કંઈ હાથમાં આવે તે મોઢામાં ઘાલે છે. વારંવાર ધાવવાનું મન કરેછે. તેનાં પેઢાં ઘસવાથી તેને સારૂં લાગેછે. લાળ ઘણી વહેછે અને ઝાડો કાંઇ વિશેષ થાય છે.

દાંતની બહુ પીડા.

જો દાંતની બહુ પીડા હોય તો પેઢાં લાલ સૂજેલાં અને ગરમ હોય છે. તેને અડતાં દુખેછે તેથી બાળક ધાવતાં ધાઇ ઘણીવાર મૂકી દેછે, મોઢું સૂકાયછે, બાળકને તાવ આવેછે, તે બેચેન અને ચીડીઉં રહે છે, રડે છે, ઊંઘમાંથી જાગી ઉઠેછે, માથું ગરમ હોય છે, પેટમાં ચૂંકાય છે, ઝાડો ઘણીવાર થાય છે, ઉલટી થાય છે અગર આંચકી આવે છે.

તે માટે સાધારણ ઇલાજ,

ઇલાજમાં બાળકને જેમ યોગ્ય ખોરાક મળે, ચોખી હવા અને કસરત મળે તેમ તેની તબીયત સારી રહે છે, અને દાંતની પીડા થતી નથી. જ્યારે દાંતની સાધારણ પીડા હોય ત્યારે તેને માટે શું કરવા-

ની જરૂર નથી. આ શરબત પેઢાપર ઘસવાથી આરામ રહેશે.

સુરોખાર ગ્રેન ૩૦ }
ગુલાબનું સરબત ડ્રામ ૪ } મિશ્ર કરી પેઢાપર આંગળીથી ઘસવું.

થોડો ઝાડો થતો હોય તેને અટકાવવો નહીં. જો ઝાડો કબજ હોય તો એરંડીઊં, માગીશીયા, રૂબાર્બ અગર હરડે આપીને દસ્ત લાવવો. બાળકને વિનાકારણ ઝાડો થતો નથી. પેટમાં અપચો હોય, ખટાશ થઇ હોય, અગર મળ બગડેલો હોય તો તેનો નીકાલ કરવા માટે દસ્ત વિશેષ ઉતરે છે. જો દાંતને લીધે બીજા પ્રકારનાં સખત ચિન્હ હોય તો યોગ્ય ડાકટરની સલાહ લેવી. બાળકને જે તે દવાઓ આપવા કરતાં બિલકુલ નહીં અપાય એ વધારે સારૂંછે.

શહેરની હવા કરતાં ગામડાની ખુલ્લી અને ચોખી હવા બાળકને વધારે માફક હોય છે. શહેરમાં બાળકની મૃત્યુ સંખ્યા ગામડા કરતાં વિશેષ હોયછે. શહેરમાં તેને ઠીક નહીં રહેતું હોયતો હવા ફેરફાર કરવી.

દાંત આવતી વખત મોઢામાંથી લાળ વહેછે. તેથી છાતીપરનાં કપડાં ભીજાઇને શરદી થવા સંભવછે, માટે છાતીપર એક ફલાલીનનો અથવા કામળીનો પટો રાખવો. તે ભીજાય એટલે બદલતાં જવો.

કસરત.

બાળક જન્મ્યા પછી થોડા દિવસ તો માત્ર તેના ઉંઘવામાં અને ધાવવામાં જાયછે. તેને આરામની બહુ જરૂર હોય છે. તે ધાવીને ઉંઘી જાય છે. તેને જગાડવા માટે પાછળ લાગવું નહીં. મહીનો માસ થયા પછી તેને પ્રકાશ ગમેછે. જોવું, ફરવું, તથા રમવાની ઈચ્છા ઉદય પામેછે. મહિના પછી તેને ઘરમાંથી કોઈ કોઇવાર બહાર લઇ જવું. હવા, ગરમી ને શરદીનો વિચાર કરી તે પ્રમાણે કપડાં ઓઢાડી બહાર ફેરવવું. ત્રણ મહિનાનું બાળક થાય ત્યારથી દરરોજ તેને ફેરવવા બહાર કાઢવું. બહાર લઇ જતાં તેનું મોઢું ખુલ્લું રાખવું, ઢાંકી રાખવું નહીં. બહારની ખુલ્લી હવા લેવાથી તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે. ભૂખ લાગેછે અને તે ખુશીમાં રહેછે. બાળક જોકે મુંગું છે તોપણ ઘરમાં રડતું હોય તો તેને બહાર લઇ જવાથી તે ખુશી થાયછે અને રડતું બંધ પડેછે. એ પરથી તેની શું માગણીછે તે માલમ પડી આવેછે.

(પ્રથમ બાળકને આરામની બહુ જરૂર છે.)

(બાળકને પહેલું ફેરવવા ક્યારે કાઢવું.)

બાળકને હાથમાં હીલોડા આપવાથી સારૂં લાગેછે. હીલોડા આપવા પણ કદી તેને ઉછાળવું નહીં.

બાળકને પાથરેલા ગલીચા, શેત્રંજી અગર કપડાપર રમતું મૂકવું. છૂટું મૂકવાથી બાળક પોતાની સ્વાભાવિક ખુશાલીમાં હાથ પગ ઉછાળે છે અને કલ્લોલ કરે છે. આ તેની સ્વાભાવિક કસરત છે. માટે બાળકને બધો વખત તેડી રાખવું નહીં, પણ છૂટું ખેલવું મૂકવું. રમીને થાકશે એટલે તે ઉંઘી જાયછે. તેમ કરતાં કરતાં તે ખસવા લાગે છે. અને †રીખતાં શીખે છે એટલે તેને વધારે કસરત મળે છે.

તેને છુટું રમતું મૂકવું.

બાળકને દીવા અથવા અગ્નિના તેજ તરફ તાકીને જોવા દેવું નહીં. તેમ કરવાથી તેની દૃષ્ટિને હાની પહોંચેછે.

તેને દીવા અગર અગ્નિ તરફ જોવા દેવું નહી.

બાળકને રમાડવામાં અને તેને ટવકો કરવામાં તેની સામે ઉભા રહીને તેમ કરવું. તેને પડખે અગર પાછળ રહીને બોલાવવું નહીં. કારણ આડી આંખે જોવાથી બાળકની આંખ ત્રાંસી થઇ જવાનો સંભવ છે.

ઉંઘ.

બાળકને ઉંઘવાની જગાનાં બધાં બારી બારણાં બંધ નહીં જોઇએ. તેના અંગપર પવનનો ઝપાટો લાગવો નહીં જોઇએ. પણ તે જગામાં હવાની આવજા છૂટથી થવી જોઇએ. શીઆળામાં તેને ગરમ કપડું અગર જાડું કપડું ઓઢાડવું અને ઉનાળામાં ઝીણું લૂગડું ઓઢાડવું. તેના **મોંઢા ઉપર કદી કપડું ઢાંકવું** નહીં. મચ્છર અથવા માખને દૂર રાખવા માટે તેના પારણાની આસપાસ નેટની મચ્છરદાની રાખવી. તેમાંથી હવાની આવજા થયા કરે છે. બધાં બારણાં બંધ રાખી અગર મોઢાપર કપડું ઓઢાડી હવાને પ્રતિબંધ કરવાથી બાળકને શ્વાસમાં ઝેરી હવા લેવી પડે છે. દુનિઆમાં અજાણપણે કેટલા આદમીઓ આ ઝેરી હવા ખાઈને બીમાર છે અને મરે છે !

ઉંઘવાની જગો હવાવાળી જોઇએ.

મોઢું ઢાંકી દેવું નહીં.

બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના માના પાસામાં સૂવાની જરૂર છે. કેમકે બીજા આદમીના શરીરની ગરમીની તેને જરૂરછે. ત્યાર પછી તેને જુદું એકલું સૂવાની ટેવ પાડવી.

ચાર મહિના પછી બાળકને જાડું સુવાડવું.

જુદું સુવાડવા માટે આપણા દેશમાં પારણાં અને ઘોડીઆં એવાં બે સાધનછે. ઘોડીઆમાં કપડાની ઝોળીમાં બાળક સૂએછે. તેના કરતાં પારણામાં સૂવાડવું એ બહેતરછે. તેમાં છૂટું મોકળાશથી સૂવાય છે. સૂવાડતી વખત બાળકને હીંચકાવવાનો ચાલછે. ખરી ઊંઘ હીંચકાવ્યા વિના આવેછે. ફકત હીંચકાવવાથી ઊંઘ આવેછે તે પરાણે ઊંઘ

ઘોડીયામાં અનેપારણામાં બાળકને બહુ હીંચોળવું નહીં.

---

† ભાંખોડીએ હીંડવું.

લાવવાની બરાબરછે. થેાડું હીંચકાવવાને માટે બાધ લઈ શકાતેા નથી, પણ બહુ હીંચેાળવું એ બાધકારક છે. કેટલીકવાર એટલેા હીંચકેા ચાલેછે કે બાળક આ પડખેથી પેલે પડખે ડેાલે છે !! બહુ હીંચેાળીને ઉંઘ આણવી એ બરેાબર નથી, કેમકે તેથી બાળકને ગાઢ નીંદ્રા થતી નથી. તેના શરીરને બહુ પવન લાગવાથી તેને શરદી થવા સંભવછે; તથા બાળકને ખરાબ ટેવ પડે છે અને હીંચકા વિના તે ફરી ઊંઘતું નથી. હીંચકાવતાં જે ચીંચાડ અવાજ થાય છે તે નહીં થવા દેવેા. અર્થાત્ ઘેાડીઆના નકુચાને તેલથી દુરસ્ત રાખવા.

બાળક ઉંઘે એ સારૂં છે.

નાનું બાળક જેમ ઘણેા વખત સૂએછે તેમ તે પુષ્ટ થતું જાય છે અને જો થેાડેા વખત સૂએ તેા દુર્બળ થાયછે. શરીરમાં કાંઇ પીડા હેાય અગર શરીરનાં કાર્ય અવ્યવસ્થિત હેાય તેાજ બાળકને ઊંઘ નહીં આવે. પણ જો તેને કંઇ પીડા ન હેાય અને અવ્યવસ્થા ન હેાય તેા તે ખુબ ઉંઘ કાઢેછે.

ઉંઘ નહીં આવે તેા કાંઈ દરદ છે એમ સમજવું.

બાળકને ઉંઘ નહીં આવે તેા તેના કારણનેા વિચાર કરી ઈલાજ કરવેા. પણ તેને બાળાગેાળી વગેરે ઝેરી પદાર્થ આપી પરાણે ઊંઘાડવાનેા ઇલાજ કરવેા નહીં. તેના ઝાડાનેા તપાસ કરવેા. તે ગંધાય છે કે કેમ, પીળા રંગનેા છે કે નહીં, તેમાં જળાશ પડેછે કે કેમ. થેાડું એરંડીઉં, રૂબાર્બ, માગ્નશીયા આપવાથી પેટ સાફ થશે એટલે તે સારી રીતે ઉંઘશે.

બાળક ગુંગળાઈમરવાનું કારણ.

કવચિત્ બાળક ગુંગળાઇને રાતમાં મરી જાયછે. તેનું કારણ એ છે કે માના અગર ધાવના પડખામાં બાળક સૂતું હેાય, તેના મેાંઢાપર થાન અગર પડખું આવેછે તેથી શ્વાસબંધ થઇ તે મૃત્યુ પામેછે. માની અઘેાર નીંદ્રા હેાય તેાજ આમ થાયછે. મેાઢામાં ધાઇ આપીને આખી રાત બાળકને પડખામાં સૂવાડવાની ટેવ નઠારીછે. બાળકના મેાઢાપર કપડાં અગર એાશીકું આવીપડે તેા તેથી પણ ગુંગળાઇ જવાનેા સંભવછે.

બાળાગેાળી આપવાનેા ચાલ.

બાળાગેાળી:—બાળકને બાળાગેાળી આપવાનેા દુષ્ટ ચાલ આ દેશમાં પ્રખ્યાત છે. બાળક ઉંઘતું ન હેાય, રડતું હેાય, તેને ઝાડેા થયેા હેાય ઇત્યાદિ કારણને માટે બાળાગેાળીનેા ચાલ નીકળેલેા હેાવેા જોઇએ. તેને ઠેકાણે વિનાકારણ બાળાગેાળી આપવાની રૂઢી બહુ પ્રબળ જોવામાં આવે છે. છેાકરૂં સારૂં રહે, લેાહી પકડે, બરાબર રમે અને ઊંઘે એવા હેતુ-

બાળાગોળી બનાવવા તથા આપવાની રીત.

થી બાળાગોળી આપવાનું કેટલીક માને કહેતાં સાંભળીશું. પણ એ કેવળ અણસમજછે. બાળાગોળીમાં પ્રાધાન્ય ઔષધ અફીણ હોય છે. તેની સાથે સાકર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી, સુંઠ, મરી, હરડે ઇત્યાદિ બીજી અનેક ચીજો મેળવવામાં આવેછે. તેની બનાવટ સર્વ ઠેકાણે સરખી હોતી નથી. કોઇ બાળકને એક વખત અને કોઈ કોઇને દિવસમાં ત્રણ વખત ગોળી અપાયછે. એક, બે અગર વધારે ગોળી દરવખત અપાયછે. જો થોડી ગોળીથી બાળક રાતમાં ઊંઘે નહીં અને રડે તો તેના ગુસ્સામાં આવતી રાત્રે એક ગોળી કસુંબામાં વધારે ઘોળેછે. કોઈ ઘોળીને આપેછે, કોઇ દૂધમાં આપેછે અને કોઈ આખી ગોળી બાળકના મોઢામાં મૂકેછે. ગોળીઓ ઘણું કરી બાજરીના દાણા જેવડી હોય છે.

બાળાગોળીથી થતા ગેરફાયદા.

ઝાડો વગેરે હોયતો કેટલાંક છોકરાંને તે માફક આવી ફાયદો કરે છે. કેટલાંકને તેનો ફાયદો ગેરફાયદો જણાતો નથી અને ઘણાને ગોળીઓ હેરાન કરેછે. બચ્ચાં દુબળાં, પીળાં રેચક, હાથ પગ ગળી ગયેલાં અને આબેહુબ અફીણીયાનો દેખાવ જોઇ લેવા જેવાં બની રહે છે. તેમાં બાળાગોળીનો વાંક કાઢતાં કોઇ માને સાંભળશો નહીં એ અજબ જેવું છે. બાળાગોળીથી બંધકોશ થાય છે, પાચનશક્તિ કમી થાય છે, શરીર ગળી જાય છે, ચહેરો ફીકો ને આતુર રહેછે.

બાળાગોળીનું બંધાણ કરાવવું નહીં.

પોતાના બાળકને રૂઢીને તાબે થઇ બાળાગોળી કદી આપવી નહીં. જેમ કોઈ અફીણનું બંધાણ ઇચ્છતું હોય તેમ એ બાળકનું બંધાણ સમજવું. બીમારીનો ઇલાજ ઔષધ છે. ઔષધ તરીકે અફીણ આપવું પડે એ જુદી વાત છે, પણ હમેશ માટે તેનું બંધાણ કરાવવું નહીં જોઇએ. યોગ્ય ખોરાક ને કસરત મળશે તો બાળાગોળી સિવાય બાળક ખુશીથી ઉંઘશે. ફક્ત બચ્ચાંને કેફમાં ઊંઘાડવા તથા વિશેષ કરી પોતે આખી રાત નિરાંતે ઘોરવા માટે જે બાળકને બાળાગોળીનું બંધાણ કરાવેછે તેને દુશ્મન અને દુષ્ટ મા સમજવી.

પેશાબ અને ઝાડો.

બાળકને પેશાબ અને ઝાડો બરાબર થાયછે કે નહીં તેનો માએ હમેશા તપાસ રાખવો. નાના બાળકનો ઝાડો પીળા રંગનો અને જાડો રાબડી જેવો થવો જોઇએ. તેમજ તે બહુ ગંધાતો નહીં જોઇએ.

સ્વાભાવિક ઝાડો પેશાબ કેવાં જોઇએ.

જો તે લીલા રંગનો હોય, જળશ વાળો હોય, અગર દહીના ફોદાવાળો હોય, તો બિગાડ સમજવો; અને તે બાળકના અગર માના ખોરાકમાં ખામી હોવાથી થયો સમજવો. તે ખામી તરત દૂર કરવી. ઝાડો ત્રણ ચાર વખત થાય છે. પેશાબ પૂરતો, વગર વાસનો અને કિંચિત પીળા રંગનો જોઇએ. પેશાબ ઝાડો થયો હોય એટલે ભીનું લાગવાથી બાળક રડવા માંડે છે, અને સાફ થવાની માગણી કરેછે. તે તરફ માએ તરત ધ્યાન આપવું જોઈએ.

ઝાડો પેશાબ નિયમસર થવાની ટેવ કેમ પાડવી.

ત્રણચાર મહિનાનું બાળક થાય એટલે તેને ચોવીશ કલાકમાં છ કે સાત વખત પગપર કરવું, એટલે તે પેશાબ ઝાડો કરશે. આવી ટેવ પાડવાથી એ બાબ રહેશે. કપડાં થોડાં બગડશે અને મા તથા બાળક સુખીથશે.

બાળકને ઝાડો થયા પછી પાણીથી ધોવા અગર કપડાથી લૂછી નાખવાનો રીવાજ હોયછે. દર વખત ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવું એ વધારે દુરસ્ત છે, અગર જ્યારે તેમ બની નહીં શકે ત્યારે ગરમ પાણીમાં કપડું બોળી તેવતી લૂછી નાખવું.

બાળકના સાધારણ મરજ.

બાળકને જ્યારે દરદ થાય અને વૈદ્ય અથવા ડાક્ટર નજીક હોયતો બહેતર છે કે તેની સલાહ લઇ તે કહે તે પ્રમાણે ચાલવું. પણ ઘણા લોકને એવું સુખ હોતું નથી. ગામડાઓમાં તો મોટી મુશ્કેલી હોયછે. વખતે શહેરમાં રહેતા છતાં કોઇ એકાએક વ્યાધિ થાય અને ડાક્ટર તરત મળી નહીં આવે, અને બીજા કેટલાક સાધારણ દરદ માટે બાળકને શું ઉપચાર કરવા એ માએ જાણવું અવસ્યનું છે. તેમ નહીં જાણે તો ઘણી મુશીબત પડેછે.

સાધારણ દરદની દવા જાણવાની માને જરૂર.

બાળક અવતર્યા પછી તેને કાંઈપણ દવા આપવી કે નહીં?

કાંઇ કારણ વિના બિલકુલ દવા આપવી નહીં. એરંડીઆનો જુલાબ તથા સૂવાનું પાણી આપવાનો સાધારણ ચાલ છે, તે ગેરવાજબી છે. માનું દૂધ લેવાથીજ તેના પ્રથમ ભાગમાં રેચક ગુણ છે તેથી ઝાડો ઉતરે છે. જુલાબની કશી જરૂર નથી. માટે બાળકને જુલાબ આપતાં આંચકો ખાવો. તેને જુલાબ આપવાથી તેની ટેવ પડેછે, અને પછી જુલાબ સિવાય ઝાડો ઉતરતો નથી. તેથી દરરોજ અગર એકાંતરે એરંડીઉં, હરડેનો ઘસારો વગેરે આપવાની જરૂર પડેછે. કેટલીક માને

જરૂર શીવાય કશી દવા નહીં આપવી.

ટેવ હોયછે કે હરડે, કરીઆતું વગેરે ઘશીને પાવું. કોઇપણ જુલાબ અને કાંઇપણ દવા ખરૂં કારણ જાણ્યા વગર આપવું નહીં એ મોટો સિદ્ધાંત દરેક માએ યાદ રાખવો. ઉકાળો, બાળાગોળી, ગળથૂથી, ઘસારો વગેરેની કારણ સિવાય આવશ્યકતા નથી. દવા આપવીજ જોઇએ એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે.

"દરદને ઊગતાં ડામવું" એ કહેવત દરેક માએ તેમજ માણસે યાદ રાખવી; અને જેમ બને તેમ દરદ માટે યોગ્ય સલાહ જલદી મેળવી ઇલાજ કરવો. પોતાનું ડહાપણ તેમજ પારકા અજાણ્યાનું શાણપણ એક કોરે મૂકવું. અર્થાત "જેનું કામ તે કરે" તે મુજબ દરદને જાણનાર અને દવા કરનારનીજ સલાહ લેવી, અને તે કહે તે પ્રમાણે વર્તવું. અહીં માત્ર બચ્ચાંને કેટલાંક સાધારણ થતાં દરદોની વાત કરવામાં આવશે. એવા સાધારણ જ્ઞાનની દરેક માને જરૂરછે.

દરદનો જલદી ઇલાજ કરવો.

તેમાં વૈદ કે ડાકટરનીજ સલાહ લેવી.

ત્વચારોગઃ—નાના બાળકને ગરમીનાં ચાઠાં અને છાલાં પડેછે. આવાં ચાંદાં સાંધાઓને ઠેકાણે જાંગના મૂળમાં, ગરદનપર, કોણીના વળમાં અને આંગળીઓ વચ્ચે, વગેરે ઠેકાણે થાય છે. આ થવાનું મુખ્ય કારણ પાણીની કંજુસાઈ એટલે નવરાવવાની ખામી હોયછે. દરેક ઠેકાણે જ્યાં ચામડી સામ સામે ઘસાયછે ત્યાં ત્વચા ધોઇને ચોખી રાખવામાં નહીં આવે તો મેલ અને ઘામથી તે બગડેછે અને ચાંદાં પડેછે.

સાંધાને ઠેકાણે ચાંદા.

એ માટે પહેલો ઉપાય એછેકે પુષ્કળ પાણીથી ધોઈને એ ભાગ સાફ કરવા, અને તેપર "વાયોલેટ પાઉડર" અગર કલઇ સફેતો અગર તવખીરનો ભૂકો દાબવો. સફેતો વાપરવો નહીં, કેમકે તે ઘણા દિવસ લગાડવામાં આવેતો તેમાં સીસુ હોવાથી તેનું ઝેર ચડેછે.

તેનો ઇલાજ.

શીળસઃ—અયોગ્ય ખોરાકથી થાયછે, બહુ ગળી ચીજોથી થાય છે, પેટમાં ખટાશ પેદા થવાથી થાયછે. શરીરપર ઠેકાણે ઠેકાણે ઢીમણાં થાય છે. એક ઠેકાણે બેસેછે ને બીજે ઠેકાણે ઉપડે છે. તેને માટે આ દવા આપવીઃ—

સાલ વોલાટાઈલનાં ટીપાં. ૧૦	સૂવાનું પાણી...ડ્રામ. ૪
માગ્નીશીઆ.........ગ્રેન. ૬	રૂબાર્બ ,,......ગ્રેન. ૪
સોડા.................ગ્રેન. ૪	

એક ડ્રામ એટલે નાની ચમચી ભરીને દર ચાર કલાકે પાવું.

શીળસ સિવાય શરીરપર બીજી નાની ફોડકીયો બાળકને નીકળે છે. તેને માટે પણ ઉપરની દવા આપવી. અથવા બીજો હલકો જુલાબ આપવો. બાળકને ગરમ પાણીથી નવરાવવું.

ખરજવું તેનાં કારણ અને ઈલાજ.

ખરજવું:—બાળકના શરીરે વિશેષ કરી પગ પર ખરજવું ઘણીક વખત થાયછે. તે ભાગ ખુલ્લા રહેવાથી અને ધોવામાં નહીં આવવાથી થાયછે. તેના પર માખણ લગાડવું એટલે આરામ થાયછે. અથવા ઘી ધોઇ તેમાં કલઇ સફેતો મેળવીને ચોપડવું.

નાભી સારણ (ડુંટો) તથા વૃષણની સારણ (વધરાવળ).

ડુંટો અને વધરાવળનાં ચિન્હ.

બાળકની નાભીથી અથવા વૃષણની ઉપરથી આંતરડું ઊતરવાથી ચામડી ફૂલી આવેછે, અને ગાંઠ જેવું વરતાયછે, તેને તે દરેક સ્થળની સારણ કહે છે. બાળક બહુ રડયા કરે અગર કરાંજે તેથી સારણનો ઉપદ્રવ થાયછે. જ્યારે બાળક ઊભું રહે, રૂએ અગર કરાંજે ત્યારે તે બહાર ફૂલી આવેછે અને જ્યારે તે શાંત રહે અગર સૂઈ રહે ત્યારે તે બેસી જાયછે. હાથેવતી દાબવાથી તે ઊપસેલો ભાગ બેસી જાયછે અને તેમ બેસતી વખત ઘણીવાર ગળગળ અવાજ થતો સંભળાયછે. નાભીમાંથી આંતરડું નીકળેછે ત્યારે તે "ડુંટો" કહેવાય છે; અને વૃષણ તરફ ઊતરે છે તેને વધરાવળ કહે છે. સારણ થવાથી બાળક રડયા કરેછે; અને જ્યારે બાળક કાંઇ દેખીતા કારણ સિવાય રડયા કરતું હોયતો સારણના સ્થળનો તપાસ કરવો.

ઈલાજ ન થાય તો સારણ વધતી જાય છે.

ડુંટા તેમજ વધરાવળનો ઇલાજ વેળાસર કરવામાં આવેતો બાળ અવસ્થામાં તે મટી જાયછે. જો તેને વિષે બેદરકાર રહેવામાં આવેતો દરદ વધતું જાય છે અને ગાંઠ મોટા ઇંડા અગર મૂઠી જેવડી થઇ આવેછે. મોટી વય થયે તે મટતી નથી અને જૂની થયા પછી તે પાછી બેસતી નથી. આંતરડું કોઈવાર ફસાઇ જાયતો જાનનું જોખમ થાયછે. તેમ ન થાય તોપણ એ દરદ આખી જીંદગી પર્યંત કાયર કરેછે, અને તે માટે પટો પહેરવો પડેછે. માટે તેનાપર જલદી ધ્યાન આપવું. બાળકને ડુંટાનું દરદ નાનું હોયતો કેટલીકવાર બચ્ચું મોટું થાય તેમ તે પોતાની મેળે મટી જાયછે.

ડુંટાનો ઈલાજ.

ડુંટાને માટે એક નાની ગાદી કરી તે નાભી ઉપર મૂકીને પેટે પાટો બાંધી રાખવો. એક નાની ગોળાકાર ગાદી પટાની સાથે સીવી લીધી

હોય અને તે પટાને બાજુ પર બે બટન લગાડી રાખ્યાં હોય તો તેને બાંધી રાખવો સુગમ પડે છે.

ડુંટાને માટે રબરના પટા અને નાભીએ બેસતી ગાદીવાળા પટા તૈયાર મળેછે. આવા પટા દિવસરાત કેટલાંક અડવાડીઆં અગર મહિના સુધી પહેરાવવાની જરૂર પડેછે. સારણ ઊતરતી બંધ થાય ત્યાં સુધી પટો ચાલુ રાખવો.

વધરાવળને માટે જુદા આકારના પટા આવે છે. તેને એક છેડે ગાદી હોયછે અને તે લોખંડનો કમાનવાળા થાયછે. તે કમરની આસપાસ પહેરવામાં આવેછે. તેની એક પટી લંગોટીની માફક આવી રહેછે, એટલે તે પટો ખસતો નથી. બાળકની કમરનું બરાબર માપ લઇ આવા પટા બનેછે. આપણા દેશી પટા મોટા આદમી માટે પીતળના બને છે. તેવા બાળકને પહેરાવી શકાય નહીં. તેને બદલે બે આંગળ પહોળો એવો કપડાનો પટો કમરે પહેરાય તેવો બનાવવો, તેને એક પટી લંગોટી માફક વૃષણ પડખે વધરાવળવાળી બાજુ આવે તેવી ટાંકવી. તે બંનેના સંયોગને ઠેકાણે વધરાવળને સ્થળે બેસે તેવો એક બૂચ થોડા રૂની અંદર પટામાં સીવી લેવો. તેના દબાણથી સારણ ઊતરી શકતી નથી. આવા સાધારણ પટાથી બાળકની સારણ મટી જાયછે. માટે બીજા સાધનોની ગેરહાજરીમાં આ પ્રમાણે કરવા ચૂકવું નહીં. દબાણથી સારણને કેટલોક વખત નીચે નહીં ઊતરવા દેવાથી તે નાબુદ થાયછે. વધરાવળનોઇલાજ.

પટો પહેરવાથી કોઈવાર શરૂઆતમાં ચામડી છોલાયછે. તેમ થાય તો પાણીથી ધોઇ તે પર આરારૂટ અગર કલાઇસફેતો ભભરાવીને રૂ મૂકવું. થોડા દિવસમાં ત્વચા કઠણ થશે એટલે અડચણ દૂર થશે.

આંચકીઃ—નાના બાળકને આંચકી ઉટાંટીઆને લીધે, દાંતને લીધે અગર પેટ ઠાંસીને ભરવાથી થાયછે. ફક્ત માના ધાવણપર રહેનાર બાળકને ક્વચિતજ બીજા મંદવાડ સિવાય આંચકી થાયછે. આંચકી થવાનાં કારણ.

પેટમાં ભારને લીધે આંચકી થતી હોય તો એપીકાક્યુઆના વાઈનનાં દશ ટીપાં પા કલાકને અંતરે આપી ઊલટી કરાવવી. એરંડીઉ આપી જુલાબ કરાવવો. પેટ ચડેલું હોય તો હીંગ ચોપડી અગર નખનેલ લગાડી શેક કરવો. મોટી ઊધરસની સાથે આંચકી આવે તો **જોખમ ભરેલું થઇ પડેછે.** તેના ઇલાજ.

દાંત ફૂટવાના દરદથી આંચકી આવતી હોય તો પેઢાપર છેદ મૂકવો. હરકોઇ કારણથી આંચકી આવે ત્યારે મસ્તકપર થંડા પાણીમાં ભીંજવેલ રૂમાલ મૂકવો; અને બાળકને છાતીપૂર ઉનાપાણીમાં દશથી પંદર મિનિટ આંચકી બંધ થાય ત્યાં સુધી ઝબોળી રાખવું. આંચકી બંધ કરવાનો આ એક ઉત્તમ ઉપાયછે. જો આંચકી ફરી આવે તો બાળકને ફરી ઉના પાણીમાં બોળવું. પાણી કોકરવરણું–સહન થઇ શકે તેવું જોઈએ. ઉનાપાણીમાં બાળક હોય ત્યારે મસ્તકપર થંડા પાણીનું કપડું રાખવું.

નાના બાળકને માથે ચાલતા સુધી જળો લગાડવી નહીં.

ઝાડાની કબજીયતનાં કારણ.

ઝાડાની કબજીયતઃ—બાળકને હર વખત જુલાબ આપવો એ કબજીયતનું એક મોટું કારણછે. હરકાંઈ થયું કે તુરત જુલાબ અપાયછે. કેટલાકને એરંડોઉ, કયાલોમલ, માગ્નીશીયા, હરડે, એળીઓ વગેરે આપવાનો નિયમજ હોય છે. કોઇ દરરોજ અને કોઈ એકાંત્રા આપે છે. આ કેવી દુષ્ટ રીતછે! વારંવાર જુલાબ આપવાથી હોજરી અને આંતરડાં નબળાં પડી જાયછે અને બચ્ચું કમજોર પડી જાયછે, માટે બને ત્યાં સુધી જુલાબની ટેવ નહીં પાડવી. જેમ જુલાબ આપવામાં આવે તેમ તેની વિશેષ જરૂર પડશે. તાજી હવા, કસરત, યોગ્ય ખોરાક અને સ્નાનનો નિયમ રાખવાથી દસ્ત બરાબર રહેશે. નવરાવતી વખત પેડુ ઉપર પાણીની

તેના ઈલાજ.

એક ધાર કરવી. બાળકને પગપર લેવાનો નિમય રાખવો એટલે તે ટેવ પ્રમાણે ઝાડો ઊતર્યા કરેછે. જરૂર જણાયતો ગોળ અર્ધી ચમચી પાણીમાં અગર એકલો ખાવા આપવો અગર થોડું મધ પાણી સાથે આપવું. અગર અર્ધો આઉંશ ગરમ પાણીની પીચકારી મળદ્વારમાં મૂકવી. એરંડીઆની વાટ મૂકવી અગર પેટપર એરંડીઉં લગાડવું. જુલાબ આપવો હોય તો થોડું એરંડીઉં મધનાં થોડાં ટીપાં સાથે અગર સૂવાના પાણી સાથે પાવું. કયાલોમલ, એળીયો, રેવંચી જેવા જુલાબની ટેવ પાડવી નહિ. એરંડીઆનો જુલાબ જેવો બાળક માટે હલકો અને નિર્દોષ છે તેવો બીજો કોઇ નથી.

પેટમાં ચુંક થવાનાં કારણ.

પેટમાં વાયુ અને ચૂંક અગર આંકડીઃ—આ થવાનું કારણ ખોરાકની ખામી અથવા ઠાંસો હોય છે. બાળકને રાબ, ઘી, કાંજી, ઊકળેલા દૂધ વગેરેથી ઠાંસ્યું હોય તો આવું પરિણામ થાય છે. તેમજ માના ખાવામાં જડ પદાર્થ આવે તોપણ તે દરદ થાયછે. પેટ ચડી

આવે છે, બાળક રડે છે. પગવાળી રાખે છે. કરાંજે છે. ઝાડો પાતળો, લીલો અગર ફેદાવાળો થાયછે.

ઉપાયઃ—પેટ ઊપર શેક કરવો. બાળકને ઉના પાણીમાં બેસાડવું. તેથી તેને બહુ આરામ થાયછે. એક ચમચી સૂવાને ખોખરા કરી તેને થોડા ગોળ અને પાણી સાથે ઊકાળીને ચમચો પાણી પાવું. "સાલવોલા ટાઈલ" નાં ત્રણ ચાર ટીપાં ચમચી પાણી સાથે આપવાં. એરંડીઆનો અગર રૂબાર્બ અને માગ્નીશીઆનો જુલાબ આપવો. રૂબાર્બ ગ્રેન ૨૦, માગ્નશીઆ ગ્રેન૨૦, શરબત ડ્રામ ૩, સૂવાનું પાણી ડ્રામ ૮ એ સર્વ એકત્ર કરી એક અગર બે ચમચી બાળકની વય પ્રમાણે આપવું. અફીણ વાળી ગોળીઓ નહીં આપવી. તેના ઈલાજ.

હેડકી-વાધણીઃ—બાળકને એ ઘણીવાર થાય છે અને મટી જાય છે. તેને માટે કાંઇ દવાની જરૂર રહેતીનથી. પેટમાં વધારે ખોરાક ભરવાથી એ થાય છે. કદાચિત દવાની જરૂર પડે તો ઉપર લખેલું રૂબાર્બ મિક્ષ્ચર આપવું. હેડકી અને તેનો ઈલાજ.

ઝાડોઃ—બાળકને ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી પાંચ વખત ઝાડો સ્વાભાવિક થાય છે. તે ઝાડો ઘેંશ જેવો પીળા રંગનો અને કીંચીત વાસવાળો હોય છે. જો દસ્ત વધારે વખત ઊતરે, પાતળો પાણીજેવો થાય, લીલા રંગનો થાય, તેમાં સફેત ફેદા હોય, બહુ વાસ મારતો હોય તો ઝાડો થયો એમ કહેવાય છે. બાળકને ઝાડો ઘણાંઘણાં કારણથી થઇ આવેછે. ઝાડાને લીધે બાળક બેચેન રહેછે. સુસ્ત અને અશક્ત માલમ પડેછે. તે રડેછે, અને ચૂંકાય છે. ઝાડો થવાનાં ચિન્હ.

તેનાં મુખ્ય કારણ—અયોગ્ય ખોરાક, જોઇએ તેના કરતાં જાસ્તી ખોરાક, દાંત, શરદી અથવા માના દૂધમાં બગાડથી ઝાડો થાય છે. માના દૂધમાં બિગાડ તેની તબીયતને ખલેલ પહોંચવાથી થાયછે. ખાવામાં લાડું, મિષ્ટાન્ન, વાલ કોળી ઇત્યાદિ ભારે પદાર્થ આવે તેથી પણ થાયછે. જુલાબ લેવાથી પણ થાયછે અથવા ગર્ભવંત અવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાથી થાયછે. તે થવાનાં કારણ.

ઇલાજમાં કારણને દૂર કરવું. સ્વાભાવિક જોઈએ તે કરતાં થોડો વધારે ઝાડો ઊતરે તો તેને એકાએક અટકાવવો નહીં. ઝાડો પેટમાં અપચો અથવા બિગાડને લીધે થાયછે. તે બિગાડ દૂર થાય એટલે ઝાડો બંધ પડેછે. અર્થાત્ બિગાડને દૂર કરવાની તે એક કુદર- તેનો ઈલાજ.

તની કોશીશછે, માટે તેને જલદી અટકાવવેા નહીં એટલુંજ નહીં પણ વખતે એરંડાઊ અથવા માગ્નીશીઆ આપી તેને ઉત્તેજન આપવું પડેછે. પણ જો તે વધારે વખત થાય અગર વધારે દિવસ પહોંચે, વાસમારે, બાળક ચૂકાય, તેનેા ચહેરેા ફીક્કા પડી જાય, તે રડે અને બેચેન રહે તેા નીચેની દવા આપવી.

ચાક ને અફીણનું ચૂરણ (બનાવટ. શારીર અને વૈદકશાસ્ત્ર પૃષ્ટ ૧૭૫)	ગ્રેન ૧૦	અર્ધીથી એક ચમચી બાળકની ઉમર પ્રમાણે દર ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે પાવું.
સૂવાનુ તેલ	ટીપાં ૫	
શરબત	ડ્રામ ૩	
પાણી	,, ૯	

થેાડી ખસખસ, એલચી, અને અતિવિષની કળીને વાટીને તે પાણી ઝામીને એક ચમચી પાવું. બાળકને ખેારાકમાં ધાવણ સિવાય કશું આપવું નહીં. અને માએ પણ સાદેા અને હલકેા ખેારાક લેવેા.

સૂંઠ સંચળ હીંગ, બીલી અને જાયફળ એ એકેક ચીજ સરખે ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી બચ્ચાની ઉમર પ્રમાણે થેાડું આપવું.

મરડાનાં ચિન્હ.

મરડેા:—જ્યારે ઝાડામાં લેાહી ને જળસ જાય અને બાળક ઝાડે જતાં બહુ કરાંજે અને ચૂંકાય ત્યારે સમજવું કે મરડેા થયેા છે. ઝાડેા થયા પછી તેનેા ગફલતને લીધે મરડેા થાય છે. બાળક પગ વાળી લઇને ચૂંકથી ચીસેા પાડેછે, તેનેા ચહેરેા ફરી જાયછે, ઊલટી થાયછે, ઊંઘતું અને ધાવતું નથી, તે બહુ લેવાઇ જાયછે, ઝાડા કરતાં મરડાનું જોખમ વિશેષ થઇ પડેછે. તેનાં કારણ ઝાડાના કારણને મળતાંજછે.

તેનેા ઇલાજ.

ઇલાજ:—બાળકને એકજ સાદા ખેારાક ઉપર રાખવું. ધાવતું હેાય તેા બીજો ખેારાક નહીં આપવેા. ધાવણ નહીં હેાયતેા ધાવ રાખવી. અગર છેવટ ગાયનું દૂધ આપવું. જો બહુ નબળાઇ થઈ હેાયતેા દરેક વખત દૂધની સાથે પંદર ટીપાં બ્રાંડીનાં આપવાં. મરડાની દવામાં અફીણ ઘણી વખત આવેછે અને તેટલા માટે તેનેા ઇલાજ ડાક્ટરની નજર તળે થાય તેા સારૂં. તેની ગેરહાજરીમાં નીચેની દવા આપવી. પ્રથમ એરંડીઆનેા જુલાબ આપી પછી એ દવા શરૂ કરવી.

ડેાવર્સ પાઉડર...... ગ્રેન. ૫	ઈપીકાક્યુઆના વાઈન...ડ્રામ. ૧
શરબત............ડ્રામ. ૩	તજનું પાણી ....ડ્રામ. ૯

એક ચમચી એટલે ડ્રામ ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે બાટલી ઉ-

લાવીને આપતા રહેવું. તે દવાથી ઊલટી થાય, ઝાડામાં ફક્ત લોહી અને જળસ પડે તો નીચેની દવા આપવી.

અફીણનો ભૂકો ગ્રેન	½	બરાબર મેળવીને ૧૨ પડીકાં કરવાં. તેમાંથી દર પડીકું ત્રણ કલાકે આપવું.
ગ્રે પાઉડર	„ ૯	
સાકરનું ચુરૂ	„ ૨૪	

તેનાથી ફાયદો ન થાય, ઝાડામાં ફક્ત લોહી અને જળસ પડે તો નીચેની દવા આપવી.

ગુંદરનું પાણી............ડ્રામ ૩	તજનું પાણી......ડ્રામ ૪
ટિંકચર ઓફ ઓપીયમ ટીપાં ૧૦	શરબત............ „ ૩
એરંડીઉ............... ડ્રામ ૨	

બાટલી હલાવીને દર ચાર કલાકે એક ડ્રામ આપવું.

ઓથમી જીરૂ પલાળી તેના પાણીમાં જરા સાકર મેળવી ચમચી પાણી પાતા રહેવું.

શરૂઆતમાં ગરમ પાણીમાં બાળકને ડુંટી સુધી પાંચ દશ મિનિટ બેસાડવું એ (bath) ફાયદો કરતા છે. પેટ ઉપર શેક કરવો. પાણીમાં ફલાલીન બોળી અને નીચોવી પેટ ઉપર મૂકીને બીજું ગરમ કપડું ઓઢાડી દેવું. અથવા ગરમ મીઠાની પોટલીથી પેટપર શેક કરવો.

ઊલટી-ભળવું:—ઘણાં બાળક ધાવી રહ્યા પછી થોડે થોડે ઊલટી કરી નાખેછે. તેમાં કોઇવાર લાગલુંજ દૂધ નીકળે છે, અને કોઇવાર દહીં જેવા ફોદા અને ગડફા નીકળે છે. તેને સાધારણ ભળવું એમ કહે છે. વળી તે એટલું સાધારણ છે કે એનાપર કોઇનું લક્ષ ખેંચાતું નથી. તે ઊલટીનું કારણ એટલુંજછે કે પેટમાં જોઇએ તેના કરતાં જાસ્તી ધાવણ ગયુંછે, માટે દર વખતે માએ બાળકને લાંબો વખત ધવરાવવું નહીં, કારણ તે ધાવણ ફોગટ જાય છે, અથવા પચતું નથી. તેથી ઝાડો, ચૂંક, ઊલટી આદિ ઉપદ્રવ થાયછે. ઉલટી થવાનાં કારણ મા તથા બચ્ચાના ખોરાકમાં ખામી.

જો ઉલટી ઘણી થાય, પેટમાં કાંઈ ઠરે નહિ તો તેમ થવાનું કંઈ વિશેષ કારણછે એમ સમજવું. બાળકને દાંત આવતા હોય, બીજી બીમારી હોય, અયોગ્ય ખોરાક મળતો હોય અથવા પેટમાં ખટાશ થઇ હોય તો તેથી આવી ઊલટી થાયછે. માના દૂધની ખામીને લીધે ઊલટી થાયછે. અર્થાત્ તેના ખાવામાં અયોગ્ય ખોરાક આવે, પેટમાં બાદી થાય, જીભ ઉપર છારીવળે, છાતીએ ગરધઈ બળે અથવા બાં-

જી બીમારી હોય તો તેનું દૂધ બગડેછે અને બાળકને સદતું નથી, તેથી ઊલટી થાય છે.

ઉલટીના ઈલાજ. ઈલાજઃ—મા તથા બાળકના ખોરાકનો વિચાર કરી ખામી દૂર કરવી. દરેક વખત થોડો ખોરાક અગર ધાવણ આપવું, જરૂર જણાયતો એરંડીઆનો જુલાબ આપવો. દૂધ આપવું પડતું હોય તો તેની સાથે ચૂનાનું પાણી થોડું મેળવવું. અગર માગ્નીશીઆ સોડા અને રૂબાબે એકેક ગ્રેન મેળવી તે પાવું.

લીમડાનાં પાન......પાંચ.	}	પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી
કમળ કાકડીના ગોળા બે.	}	ચમચી બે ચમચી પાવું.
કપૂર કાચલી.........બે.	}	તેથી ઊલટી બેશી જશે.

થૂલીયાનાં ચિન્હ. થૂલીયોઃ—બાળકને મોઢામાં, હોઠ, જીભ પેઢા ને તાળવાપર સફેદ રંગના ચાંલ્લા થઇ આવેછે, તેને થૂલીઓ કહેછે. તેની સાથે મોઢું લાલ થઈ આવી જાય છે. લાળ ઝરેછે. બાળક ધાવી શકતું નથી, બેચેન રહેછે અને સખત દરદ હોય તો તાવ પણ આવે છે.

તે થવાનાં કારણ. આ દરદ થવામાં ખોરાકની તથા સ્વચ્છતાની ખામી હોયછે. તેથી એક પ્રકારની કીડ થઈ તે ફેલાય છે. ખોરાકમાં એકલું ધાવણ આપવું. ધાવણ નહીં હોય તો ગાયનું તાજું દૂધ આપવું. દૂધ રાખવાનાં પાત્ર તથા પાવાની બાટલી સાફ રાખવાં. દૂધ સારૂં છે કે નહિ તે ચાખીજોવું.

તેના ઈલાજ. થૂલીઆને માટે ટંકણખાર એ સારી દવા છે. ટંકણખાર ગ્રેન ૩૦, સાકર ગ્રેન ૪૦, તેનાં બાર પડીકાં કરવાં, અને ચાર ચાર કલાકે અકેક પડીકું જીભ ઉપર મૂકવું. મધ તોલો ૧ અને ટંકણખાર તોલો $\frac{1}{4}$ મેળવી અગર મધને બદલે ગ્લીસરીનમાં ટંકણખાર મેળવી તેની આંગળી મોઢામાં ફેરવવી. હવા પાલટ કરવાથી તેમજ ધાવણ બદલવાવી કેટલીક વાર જાદુની મીસાલે થૂલીઓ મટી જાયછે.

રડવું એ બાળકની ભાષા છે. **બાળકના રડવા ઉપરથી શું સમજવું**:—રોવું એ બાળકની ભાષા છે. પોતાની ઇચ્છા અને જરૂરીઆત બતાવવાના તે શબ્દ છે. પોતાની વેદના અને થતાં દુઃખ દર્શાવવાની તે નિશાનીછે. બધી ભાષામાં એ જુનામાં જુની છે. એ ભાષા વડેજ મનુષ્યના આયુષ્યનો એક ભાગ નીકળેછે. મમતાળું મા અને લક્ષ આપનાર નોકર તથા ડાક્તર તેને સમજે છે.

ઊંઘવા માટે, ભૂખને માટે, દુઃખને માટે તથા કેટલાક ફેફસાંના

દરદને લીધે રેાવું જુદા જુદા પ્રકારનું થાય છે. બાળકને બહુ વ્યાધિ હેાય ત્યારે રડતાં આંસુ નથી આવતાં. તેને આરામ થવા માંડે ત્યારે આંસુ આવે છે એ એક મટવાની સારી નિશાની ગણાય છે. બાળકના રડવા ઉપર લક્ષ પૂર્વક વિચાર કરી તેનું ખરૂં કારણ શેાધી કાઢવું અને યેાગ્ય ઇલાજ કરવેા.

બાળકને ચલાવવામાં જલદી નહીં કરવી.

નાના બાળકને ઉભાં રાખવા અગર જલદી ચલાવવાનેા પ્રયત્ન નહીં કરવેા. જમીનપર રમે, ભાંખેાડીએ ચાલે (ગીએ) અને ઘસણી કરીને ખસે તેથી તેની સ્નાયુમાં જોર આવશે. અને વખત આવેથી તે બરાબર ચાલી શકશે. કદાચ તેના પગ નબળા હેાય તેા તેલ ચેાળવું અને મીઠાવાળા પાણીથી ઝારવા.

ઉપર લખેલા વર્ણનનેા સારાંશ નીચે પ્રમાણેછે. ૧. બાળકને નવરાવવામાં પૂરતું પાણી વાપરવું. ૨. પૂરતું ધાવણ આપવું; અથવા તાજા દુધમાં પાણી મેળવી તેના પેાષણ માટે તે પૂરતું આપવું. ૩. તેને પુષ્કળ ચેાખ્ખી હવા અને કસરત આપવાં. ૪ પુષ્કળ વખત તેને ઊંઘવા દેવું. વિના કારણ ઔષધ, બાળાગેાળીઓ, ચાટણ, જુલાબ ધેાચધેાચ નહીં કરવાં; તેાજ બાળક તંદુરસ્ત રહેશે. તંદુરસ્તી એ કુદરતની અમૂલ્ય બક્ષિશ અને માબાપનું સુખછે.

ભાગ ૨ જો.

બીજી અવસ્થા; શૈશવાવસ્થા (childhood).

(બે વર્ષથી દશ વર્ષ.)

નાનું બાળક દેાઢ બે વરસનું થયા પછી બીજી અવસ્થા એટલે બચપણની સ્થિતિ (શૈશવાવસ્થા)એ પહેાંચે છે. આગળ જે બિના લખી છે તે બાળકને લગતી છે. હવે કેટલીક હકીકત બચપણની હાલતની સુમારે દેાઢબેથી દશેક વર્ષ પર્યંતના કાળને લગતી કહેવાની છે. તે હકીકતનેા અનુક્રમ પ્રથમ જેવેાજ રાખવામાં આવશે.

નવરાવવું.

બચ્ચાને દરરેાજ નવરાવવું.

બચ્ચાને પણ દરરેાજ એક વખત નવરાવવું. ઉનાળામાં ટાઢા પાણીથી અને ચેામાસામાં તથા શીઆળામાં થેાડા ગરમ પાણીથી ન-

નરાવવું પાણી ઘણું ગરમ નહીં વાપરવું. આપણા શરીરની ગરમીથી બહુ વિશેષ ગરમ પાણી નહીં જોઇએ. બહોળા પાણીથી બચ્ચાને નવરાવવું. પ્રથમ મસ્તક ભીંજવી ને પછી શરીર પાણીમાં ઝબોળવું. અગર આગળ કહ્યા પ્રમાણે લોટા વતી પાણી રેડીને નવરાવવું. પાણીમાંથી કાઢતી વખત કમર ઉપર પાણીનો લોટો રેડવો. નવરાવતાં સાબુ ઉપયોગમાં લેવો. સાબુ આંખમાં ન જાય એવી સાવચેતી રાખવી. સુમારે પાંચ મિનિટમાં બચ્ચાને નવરાવી લેવું અને પછી જલદીથી ટુવાલ વતી ઘસીને કોરૂં કરી નાખવું અને કપડાં પહેરાવવાં.

નવરાવીને શરીર કોરૂં કરી લઈ કપડાં પહેરાવવાં.

નાહ્યા પછી બચ્ચાને ઉઘાડું રહેવા દેવું નહીં. તેમજ શરીર કોરૂં કર્યા વગર રહેવું નહીં. તેમ કરવામાં ગફલત થાય તો શરદી, સળેખમ, તાવ, સસણી આદિ થાય છે. નવરાવ્યા પછી વાળ કોરા કરીને બ્રશ વતી સરખા કરવા. દાંતાઓ અગર કાંસકી વાપરવાં હોય તો તેના દાંતા ઝીણા હોવા નહીં જોઇએ. વાળમાં થોડું કોપરેલ તેલ નાંખવું એટલે તેમાં ખોડો નહીં થાય અને સારા રહેશે. બચ્ચાને પરશેવો વળતો હોય ત્યારે નવરાવવું નહીં. જો બચ્ચું નબળું રહેતું હોય તો નવરાવ્યા પછી પાણીના એક મોટા લોટામાં એક ચમચો મીઠું મેળવીને તે પાણી એક ફુટ ઉંચેથી બચ્ચાની પીઠ પર રેડવું અને ત્યાર પછી તેને કોરૂં કરવું. કોરૂં કરીને કપડાં પહેરાવીને બચ્ચાંની પીઠ, છાતી, પેટ અને અવયવને હાથવતી ઘસવા એટલે લોહીનું ફરવું બરાબર થવાથી શરીરને મજબૂતી મળેછે.

કપડાં.

કપડાં શું શું જરૂરનાં છે.

બચ્ચાંને એક અંગરખું, ટોપી અને નાનો લેંઘો બસછે. શિઆળાને માટે તે ફલાલીનનાં જોઇએ, અને બીજી રૂતુને માટે સૂતરનાં કપડાં સારાંછે. અંગરખાને ઠેકાણે પહેરણ પણ નભશે. બચ્ચું મોટું થાય તેમ અંગરખાની અંદર પહેરણની જરૂર પડે છે. જે કપડું પહેરાવવું તે મોકળું અને ઢીલું જોઈએ. અંગરખાની બાંહ્ય પહોળી રાખવી. તેની કસ છાતી પર બાંધવાની હોય તે પણ ઢીલી જોઇએ. લેંઘાના પગ પણ મોકળા રાખવા. લેંઘાની નાડી તાણીને બાંધવી નહીં, તેને બદલે લેંઘો બટનથી ઉપરના પહેરણને જોડી રખાય તો વધારે સારૂં. ઘરમાં માથા ઉપર કાંઇ રાખવાની જરૂર નથી. બહાર જતાં હલકી ટોપી પહેરાવવી. ટાઢ અગર શરદી હોય તો કાન ઢંકાય તેવી ટોપી

કપડાં મોકળાં અને ઢીલાં જોઇએ.

રાખવી. બચ્ચાના મસ્તકના કેશ કઢાવીને હજામત કરાવવી નહીં. તેના કેશ કાતરીને ટૂંકા રાખવા. લાંબા ચોટલા વધારવા નહીં. છોકરીઓને પણ પાંચ છ વર્ષ પહેલાં લાંબા કેશ વધારવા નહીં. રાતના સૂતીવેળા એક પહેરણ પહેરાવી રાખવું. જે બચ્ચાને એક વખત વરાધ થઇ હોય, નબળું હોય, સળેખમ થયું હોય, તાવ અગર બીજી બીમારીથી કૈવત કમ થયું હોય તેને ફલાલીનનું પહેરણ અગર કબજો પહેરાવવો; કારણકે પેટ અને છાતી માંહેલા અવયવોનો શરદીમાંથી બચાવ કરવાની વિશેષ જરૂરછે. તંદુરસ્ત બચ્ચાને નહીં થાય એવા સહજ કારણથી તેના ફેફસાને હરકત પહોંચે છે. સફેત ફલાલીન કરતાં રંગીન ફલાલીન બચ્ચાને ઠીક પડેછે અને શોભે છે.

કેશ તદન કઢાવવા નહીં તેમ બહુ વધારવા નહીં.

મોજા પહેરાવવાની આ દેશમાં જરૂર નથી. કોઇ જગાએ શિઆળામાં કડકડતી ટાઢ પડતી હોય ત્યારે ગરમ મોજાંની જરૂર પડેછે. તે સિવાય બચ્ચાને ઘરમાં ખુલ્લે પગે હીંડવાની ચાલ પસંદ કરવી જોઈએ. તેમ કરવાથી પગનો પંજો મોકળો રહેછે. તે ગજબૂત થાય છે અને ખીલેછે. તળીઆંની ચામડી જોઇએ તેવી સખત થાયછે. જ્યારે બહાર હીંડવું હોય ત્યારે પગમાં જોડા પહેરવા. પગરખાં આપણા દેશી આકારનાં પસંદ કરવા જોગ છે. તે સહેલાઈથી ઘલાયછે ને કઢાયછે, તે જોઇએ તેટલાં પહોળાં હોયછે અને પગને જરૂર જેટલું રક્ષણ આપેછે.

શિઆળા સિવાય મોજાની જરૂરનથી,

અંગ્રેજી બૂટ બચ્ચાને પહેરાવવા એ ઠીક નથી કેમકે તેને પગમાં ઘાલતાં કાઢતાં ઘણી મુશીબત પડેછે. તે મોઢા આગળથી સાંકડા હોય છે. તેથી પગનાં આંગળાં તેની અંદર છૂટથી રહી શકતાં નથી અને અકળાયછે. તે કાંડા ઉપર પહોચે છે ને કાંડાની સ્નાયુ અને બંધનને પ્રફુલ્લિત થવામાં હરકત કરેછે, અર્થાત્ આજકાલ બાળકોને ઈંગ્રેજી બૂટ પહેરાવાનો શોક વધેલો છે તે ધિક્કારવા જોગછે.

બુટ પગના કાંડાની નીચે આવે તેવા પહેરાવવા.

ઇંગ્રેજી બૂટ કરતાં ઇંગ્રેજી "શુ" ને માટે તેટલી હરકત નથી. તે પગના કાંડાની નીચે રહેછે, અને બૂટ કરતાં મોકળા હોયછે. પગને માટે બૂટ, શુ, અગર જોડાનો આગલો ભાગ હમેશા પહોળો ચોખંડા આકારનો પસંદ કરવો. શોભાને માટે આગલો ભાગ અણીદાર કરવામાં આવેછે. લોકો શોભા અને દેખાવની આગળ શરીરસુખને વીસરી જાયછે!!

તેનો આગલો ભાગ મોકળો જોઇએ,

પોશાક સાદો રાખવો, બહુ ડાનડોળ કરવો નહી.

બચ્ચાને માટે સર્વ પોશાક સાદો અને સુખાકારી જોઇએ, ઘણી શોભા અને ટાપટીપ, ઘણાં ફુમતાં અને છોગાં, ઘણા લાંબા અથવા ઘણા સાંકડા કપડાનો ત્યાગ કરવો. બહુ ટાપટીપથી બચ્ચાને નાની વયથી નઠારી ટેવ પડેછે, અને શરીર સુખ તથા રક્ષણને એક બાજુ પર મૂકી ડોળ અને દમામમાં ગીરફતાર થાય છે. ઇંગ્રેજ લોકોની ગડમો કમર પાતળી દેખાડવા માટે પટા બાંધેછે તેથી કલેજાના દરદને કબજે થાય છે. ચીના લોકની ઓરતના પગ નાજુક દેખાવા માટેતેઓ બચપણથી પગને એવા બાંધી રાખેછે કે મોટપણે તેમને ઉચકીને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઇ જવું પડેછે. કેટલાક લોકમાં ચીબા નાકની શોભા ગણાયછે તેથી નાકને બચપણથીજ દાબી દેછે. આ કેટલા અફસોસની વાતછે!

આપણામાં નાક તથા કાન વિંધવાનો ચાલછે. કાનમાં જેમ થોડાં છિદ્ર પાડવામાં આવે તેમ સારૂં. તેવા છિદ્રથી શરીરને નુકશાન પહોંચે છે એમ નથી પણ તે ભાગ કમજોર પડી જાયછે અને તૂટી જાયછે.

ખોરાક.

ખોરાકમાં દૂધ, કાંજી અને અનાજની જરૂર છે.

બચ્ચું વરસથી દોઢ વરસનું થાય અને દાંત આવે એટલે થોડું થોડું અનાજ આપવું. પ્રથમના છ આઠ મહિના ધાવણજ આપવું. દરમીયાન કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર પડે તો દૂધ અને પાણી આપવું. કાંજી રાબ આપવાં પડે તો તે એવાં પાતળાં બનાવવાં કે દૂધની બાટલીથી પીવાય. હવે કાંજી, રાબ જાડાં કરવાં અને તે વાડકી અગર ચમચાથી પીવરાવવાં. એક વરસનું બચ્ચું થયા પછી ચોખા, સાબુદાણા, આરારૂટ ને ટાપીયોકાની કાંજી આપવી. બધા દાંત આવી રહે ત્યારે તેને રોટલી, પૂરી, ચોખા, ખીચડી, બીસ્કુટ ને દૂધ, ચા અથવા "કોકો" ખાવા આપવાં. રોટલીની સાથે મોળું દહી અથવા મલાઈ આપવાં. જેમ બચ્ચું મોટું થાય તેમ અનાજનો ભાગ વધારવો.

અનાજ લેવાની સાથે દૂધની જરૂર છે.

જોકે દાંત આવ્યા પછી બચ્ચું થોડું અનાજ લેવાને લાયક છે અને તે આપવું, તથાપિ તેનો મુખ્ય ખોરાક દૂધજ સમજવો. બચ્ચું ચાર પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેના ખોરાકમાં મોટો ભાગ ગાયના દૂધનો હોવો જોઈએ. એકલા દૂધપર બચ્ચું રાખવાથી મજબૂત અને તંદુરસ્ત રહેશે કારણ કે દૂધમાં તેના પોષણ માટે સઘળા પદાર્થ હોય છે. બાજા કોઈપણ એક ખોરાક ઉપર તેનો નિભાવ થવાનો નથી,

બચ્ચું અનાજ ખાવા શીખ્યું એટલે કેટલાંક માબાપ દૂધ મૂકાવી દેછે. અથવા તો તે દૂધ નહીં પીએ તેની દરકાર કરતાં નથી. તેથીજ તે નબળું રહેછે. હાથપગ સળી જેવા રહી પેટ તુમડા જેવું થાયછે. ચહેરો ફીકો રહેછે અને તે કદમાં વધતું નથી. જો પૂરતું દૂધ આપવામાં આવે તો શરીર પ્રફુલિત થાયછે.

નાના બાળકના દૂધમાં પાણી મેળવવાની ભલામણ કરેલી છે. હવે બચ્ચાને તાજું ગાયનું દૂધ આપવું તેમાં પાણી મેળવવાની જરૂર નથી. કેટલાંક બચ્ચાંને દૂધથી ઝાડાની કબજીયત રહેછે. તેમ હોયતો દૂધમાં થોડું પાણી મેળવવું એટલે દસ્ત ઉતરશે. બચ્ચાંનો આગ્રહ હોયતો દૂધમાં સાકર અથવા પતાસાં મેળવવાં. બહુ ગળપણ આપવું નહીં. બચ્ચાની ઉમર પ્રમાણે દરરોજ દૂધ દોઢ શેરથી બશેર આપવું. તાજું થડું અથવા ગરમ કરેલું અગર કાંજીમાં. રોટલી સાથે, ચોખા સાથે, ખીચડી સાથે, ચા સાથે હરકોઈ રૂપમાં તેટલું દૂધ ખાવામાં આવવું જોઇએ, તોજ બચ્ચાનું કુદરતી તેજ, બાંધો અને કૌવત ખીલી નીકળેછે.

હવે દૂધમાં પાણી મેળવવાની જરૂર નથી.

એમ લાગેછે કે આપણા લોકમાં દૂધની બાબતમાં ઘણેખરે ઠેકાણે બહુ લક્ષ અપાતું નથી અને તેજ આપણી પ્રજાના દુબળા, ફીકા સાંઠીકડા જેવા બાંધાનું મુખ્ય કારણછે.

આપણામાં દૂધની બાબતમાં કમી લક્ષ અપાય છે.

દૂધ ગાયનું ચોખું, અને તાજું આવે છે કે નહીં, એ વિશે દરરોજ ખાતરી કરવી. દૂધમાં હમેશા ભેગ કરવાની ખેદકારક રસમ હોય છે. ઘર આગળ ગાય રાખવી એ ઘણોજ ઉત્તમ રસ્તો છે અને તે નહીં બનીશકે ત્યાં ગાય પાસે ઉભા રહી દૂધ દોવરાવી લેવું.

જો બચ્ચાને દૂધ માફક નહીં આવતું હોય તો તેમાં $\frac{1}{8}$ થી $\frac{1}{10}$ ભાગ ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું. સવારમાં તાજું દૂધ આપવું અને દિવસે ગરમ કરી રાખેલું દૂધ આપવું. બચ્ચાને જમવાને વખતે બે ટંક અનાજ આપવું તેની સાથે પણ દૂધ આવે તેમાં હરકત નથી. તે સિવાય બે અથવા ત્રણ વખત દૂધ આપવું.

દૂધ માફક ન હોય તો તેમાં ચુનાનું પાણી ઉમેરવું.

જેમ બચ્ચું ત્રણ ચાર વરસનું મોટું થાય અને વધારે અનાજ ખાય તેમ તેની સાથે શાક, દાળ, ભાજી ખાવાનો પણ મહાવરો રખાવવો. બટાટા, દૂધી, આરીયાં, રતાળુ, મેથી, લીલાવટાણા, તુવર, મગ ઇત્યાદિ શાકનો ઉપયોગ કરવો. શરૂઆતમાં વાલ, વટાણા તથા શાક આપવામાં આવે તો તેનો બરાબર છુંદો કરીને આપવો, કેમકે બચ્ચું

અનાજ સાથે દાળ શાકની જરૂર.

આખા ને આખા ગળી જાય તો પેટમાં પચવા મુશ્કિલ પડેછે. બચ્ચાને અનાજ બરાબર ચાવીને ખાવાની ટેવ પાડવી. અનાજમાં રીતસર ગોહું, મશાલો, અવશ્ય જોઈએ. ખોરાક હમેશા એકજ નહીં આપવો પણ દાળ, શાક, ખીર ઈત્યાદિ ફેરફાર થવો જરૂરનો છે.

માસાહારી લોકોએ બચ્ચું બેથી ત્રણ વરસનું થાય ત્યાં સુધી માંસ નહીં આપવું. બચ્ચાંને દારૂ હરગીજ ખોરાક તરીકે આપવો નહીં. દારૂ એ બચ્ચાને ઝેર પાવા તુલ્ય સમજવું.

પાણી કુવાનું વિશેષ માફક આવેછે અને તે પીવાને જોઇએ તેટલું આપવું. પાણીની સ્વચ્છતાની ઘણી ચોકસી રાખવી.

ખાવામાં પાકાં ફળ આપવાં.

બચ્ચાને ખાવાને ફળ આપવાં. દાડમ, જાંબુ, મીઠાં બોર, અંજીર, દ્રાક્ષ, સફરજન વગેરે. મીઠાઇ, લાડુ, બરફી વગેરે બહુ ખાંડ સાકર વાળી ચીજો જેમ બને તેમ ખાવામાં થોડી આપવી.

બચ્ચાની ભૂખ ઉપરાંત ઠાંસી ખવરાવવું નહી.

બચ્ચાને આગ્રહ કરીને ખવરાવવું નહીં. જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાય તો તેને અટકાવવું. વધારે ઠાંસીને ખાવા દેવું નહીં તેમ વારંવાર ખવરાવવું નહીં. કાચું ફળ, અનાજ, કોયલા માટી વગેરે ખાવાની કેટલાક બચ્ચાને ટેવ પડેછે તેની સંભાળ રાખવી.

બચ્ચાને ભૂખ નહીં હોય અને ખાતું નહિ હોય તો તેની મરજી ઉપરાંત બહુ આગ્રહથી ખવરાવવું નહીં. કદાચિત તેનું પેટ ભરેલું હશે, અગર અજીરણ થયું હશે. તેને શરીરમાં તાવ હશે અગર બીજી વ્યાધિ હશે તેથી કુદરતી રીતેજ તેની ક્ષુધા મંદ પડી હશે. તેની બરાબર ચોકસી કરવી. જરૂર જણાય તો એક જુલાબ આપવો અને ક્ષુધાને અનુસરીને થોડું તથા હલકું ખાવાનું આપવું.

ચાર પાંચ વરસના બચ્ચાને ચા આપવાને હરકત નથી. પણ ચા બહુ સખત નહીં જોઇએ. તેમાં દૂધનો ભાગ વિશેષ મેળવવો. પણ જો એકલા દૂધથી કામ ચાલતું હોય તો ચાની જરૂર નથી.

બાળશિક્ષણ.

બચ્ચાને છુટ, જગો, પવન અને અજવાળાની જરૂર છે.

બચ્ચાને બેસવા ઊઠવા માટે અને સૂવા માટે છૂટવાળી જગોની જરૂરછે. તેમાં અજવાળુ અને પવન આવવાં જોઈએ. તેનાં કપડાં સાફ અને ધોયેલાં જોઇએ. જેવી ટેવ તેને બચપણથી પડશે, અને જેવું વલણ તેનું આજથી બંધાશે તેવું આખા જન્મ પર્યંત રહેશે. ચૂલા પાસે અગર સગડી પાસે અને દીવા પાસે બચ્ચાને જવા દેવું નહીં,

કેમકે તેના અતિ પ્રકાશથી બાળકની આંખ અંજાઈ જાયછે; અને તે સિવાય ઘણીકવાર દુઃખદાયક અકસ્માત થાયછે. ફકત શીયાળામાં આપણા લોકોમાં સગડીથી તાપવાનો રીવાજછે. ત્યાંથી બચ્ચાને વેગળું રાખવું. દેવતા તરફ પીઠ ધરીને બચ્ચાને તાપવા દેવું નહીં. તેમ કરવાથી માથે લોહી ચઢી જાયછે. ઘરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. ચોખી હવા, ચોખું પાણી અને ચોખા દૂધ જેવું સંસારીક સુખ બચ્ચાને કશું નથી. તેને અજવાળાની પણ જરૂરછે. અંધારામા ગોંધી રાખવું નહીં. ઝાડ પાનને ઊછેરવાને અજવાળાની જરૂરછે તો બચ્ચાને માટે તેની ઘણીજ જરૂર છે.

બચ્ચાને ઘરમાં બેસાડી રાખવું નહીં. જેમ રમે, કૂદે, નાચે અને કેટલેક દરજ્જે મસ્તાઇ કરે તેમ મરજી રૂપ તેને મોકળેપણે કરવા દેવું. તેની ઊપર સારી દેખરેખ રાખવી. શ્રીમંતોના ઘરમાં બચ્ચાંને રમાડનાર દાઇ અથવા નોકર હોયછે. તોપણ તેના ઊપર માએ ઉપરી નોકર થઇ રહેવું. તેની કાળજી અને ફિકર રાખવી. નોકર શાન્ત, હસમુખો, ડાહ્યો અને ખોડવિનાનો જોઈએ. જે પ્રમાણે તે નોકર વર્ત્તશે, ચાલશે અને કરશે તેવું બચ્ચું પણ શીખશે, એ એક સ્વાભાવિક નિયમ છે. દેખાદેખી કરવું અને જોયેલું કરવું એજ બચ્ચાનો કૂદરતી શીખવાનો રસ્તોછે. આસપાસના લોકો સારી, નઠારી કે હલકી ભાષા બોલશે અગર ચાળા કરશે તેમ બચ્ચું પણ શીખવા માંડશે, માટે માની ફરજ છે કે તેને યોગ્ય સોબત તથા સારા નોકર પાસે રાખવું.

બચ્ચાને છુટથી રમવા દેવું.

તેની પાસે નોકર હોય તે શાન્ત અને ડાહ્યો જોઇએ.

બચ્ચાં દેખાદેખીથી શીખે છે.

બચ્ચાની પાસે ભૂત પ્રેતનાં ગપાં મારવાં નહીં. તેને બહુ બીવરાવવું અગર ધમકાવવું નહીં. તેમ કરવાથી બચ્ચાની તબીયતમાં ખલેલ પહોંચેછે, તાવ આવેછે અને તે રાતમાં બીને ઊઠેછે. તેનો સ્વભાવ બીકણ થઈ જાયછે અને તેની છાપ આયુષ્ય ભર જારી રહેછે.

ભૂત તથા ડાકણનાં ગપાં સંભળાવવાં નહી.

રાત્રે સુતા પહેલાં કલાક અર્ધો કલાક બચ્ચાને રમાડવું, હસાવવું અને દોડાવવું. એક બીજાની પાછળ દોડાવવું, કોઇ ચીજ ફેંકીને લેવા મોકલવું, અથવા સંતાઇ જઈને ગોતવા મોકલવું. આંધળો પાડો, ઇત્યાદિ નાના પ્રકારના બચ્ચાંના હજાર ખેલ થાયછે તેમાંની કેટલીક ગમત કરવી. બચ્ચાંની રમતમાં માએ ભાગ લેવો. એથી બચ્ચાંને સારી ઊંઘ આવશે, તેની તંદુરસ્તી વધશે અને માને પોતાને પણ કેટલીક કસરત થશે અને મીઠી નીદ્રા આવશે.

સુતાપહેલાં બચ્ચાને ખુબ રમાડવું.

બચ્ચાને થેાડું થેાડું કામ સેાંપવું. તેથી બચ્ચું ખુશી રહેછે, તેને સારી ટેવ પડેછે અને શરીર કસાય છે. કેાઇને સંદેશેા કહેવરાવવેા, કેાઇને ચીઠી આપવા મેાકલવું, કેાઇ ચીજ લાવી આપવા કહેવું, એક વસ્તુ બીજે ઠેકાણે મૂકવા કહેવું એવું ઘરગુતી કેટલુંક કામ તેની પાસે કરાવતા રહેવું. મેાટા આદમી થાકી જાયછે પણ નિરપરાધી બચ્ચાં પેાતાની રમત ગમતમાં થાકતાંજ નથી.

તેને રમવાનાં રમકડાં આપવાં.

બચ્ચાંને રમવાને પુષ્કળ રમકડાં આપવાં. બનાવટની ગાડી, ઘેાડા, હાથી, ઢીંગલી, પક્ષીઓ આદિ અનેક પ્રકારની ચીજોથી તેનું મનરંજન રાખવું. રમકડાંમાં કાંઇ વાગી બેસે કે નુકસાન કરે તેવું નહીં જોઇએ.

પેાતાની વાણીથી, પેાતાનાં કૃત્યથી અને પેાતાની મીઠી નજરથી બચ્ચાને નિરંતર સુખી અને ખુશી રાખવું. બચ્ચાંની આગળ બચ્ચાં જેવાં થઈએ તેાજ તેને ખરેા પ્યાર લાગેછે, રમેછે, હસેછે અને આપણને બાઝેછે. બચ્ચાનું હસવું એ અલૈાકિક આનંદ પ્રાપ્ત કરેછે જેનું વર્ણન કરતાં કવિઓની શકિત પણ પાછી હઠેછે. જે આદમી બચ્ચાના હસવાથી ખુશ નથી થયેા એ આદમીજ નહીં એમ કહ્યુંછે.

ટૂંકામાં નિરપરાધી બચ્ચાના નિર્દોષ આનંદના પ્યાલામાં જેમ બને તેમ ઉમેરેા અને વધારેા કરવેા. જેટલી કેાશીશ અને પ્રયત્ન તેના સુખાર્થે અને દુઃખનિવારણાર્થે થાય તેટલા કરવા. જો આ દુનિયામાં કાંઈ ખરૂં સુખછે તેા તે માત્ર આ બચપણની અવસ્થામાંજ છે. ફકત ખાવું, પીવું, ખેલવું અને ઊંઘવું એ સિવાય ઇચ્છા પ્રમાણે દરેક ચીજ હાજર થાયછે, જેને ભવિષ્યની કાળજી નથી, દુશ્મનની બીક નથી, કાયદાનેા ડર નથી, તેવી અબાધ સ્વતંત્રતા, બેધડક બેફિકરાઈ અને બંદે કે બેરસલા—જેવું સુખ બચપણ અવસ્થા સિવાય બીજે કેાઇ ઠેકાણે મળવાનું નથી. માટે યેાગ્ય રીતે આ કુદરતી સુખાવસ્થાના નિર્મળ આનંદને સહાય કરવી અને તેમાંથી આપણને વખત મળે તેટલેા પ્રેમનેા પ્યાલેા પીવેા. વિસ્મૃતિ એ બચ્ચાના સુખનેા મેાટેા આધાર છે. તેને ડરાવીયે, ધમકાવીયે કે મારીએ તથાપિ થેાડીવારમાં તેની વિસ્મૃતિ થઈ તે ફરી ખુશીથી ખેલવા માંડશે.

બચપણની અવસ્થા સુખરૂપી છે.

દેાહરા.

મનેા શાંતિ બાળક તણી, ચતુર પુરૂષ પણ ચ્હાય;
[1]સ્પર્ધા સાધુ શિકે કરે, એવિ દશા વખણાય. ૧

---

૧ હરિફાઈ.

ચિંતા નહીં ચિત્તમાં જરા, ભય મુદ્દલ ન ભળાય;
રમે હસે ગમત કરે, સૂએ ઉઠે કે ધાય. ૨
ખાન પાન નિદ્રા વિના, કાંઈ ન બીજું કામ;
ખટપટ શોક ખરાબી નહીં, અંતરમાં આરામ. ૩
મોં માગી વસ્તુ મળે, વડિલ લડાવે લાડ;
ભૂત ભવિષ્ય વિચાર નહિ, નહીં તાપ કે ટાઢ. ૪
નિર્મળતા નિર્દોષના, સ્વતંત્રના સુખ લ્હેર;
હોંશ હર્ષ સંતોષ પ્રિત, નહીં જિગરમાં ઝેર. ૫
[1]રંચ પ્રપંચ ન હૃદયમાં, ઊંઘ [2]સુશુપ્તિ સદાય;
કામ ડંખ નહીં કાળજે, ઉર આશા ઉભરાય. ૬
દુનિઆના ટાઢા ઉના, વાયુ કદાપિ નવાય;
અહા ! અલૈાકિક શાંતિ એ, સ્વર્ગ જેવિ સમજાય.

શો. વ. પો.

બચપણમાંથી નીકળી પ્રૈાઢાવસ્થામાં થઈને આદમીની પુખ્ત ઉમર પ્રાપ્ત થશે તથા જૈફપણાના શીખરે જઈ પહોચતાં સુધી આ દુઃખરૂપી દુનિઆમાં એટલા તો ખડક ખરાબા આવશે, એટલી તો આફ્તોઓની જાળ અને ફાંસાના વિકટ વેગમાં પેસવું નીકળવું પડશે, એટલા તો કાંટા ભોકાશે અને બાણ વેંધાશે કે દુઃખનો સુમાર રહેશે નહીં, સુખનું સ્વપ્નુ રહેશે નહીં ને દીલગીરીનો પાર આવશે નહીં. સર્વ વિદ્વાન ફીલસુફ અને શાસ્ત્રવેત્તાઓએ સંસારને ધીક્કાર્યો છે. તે માત્ર ખરા અનુભવના ઉભરા છે. !!!

દુનીયાંનો વિકટ પ્રવાસ.

મહા દુઃખરૂપી દૈત્યો બચ્ચાનો મોટી ઉમરે શીકાર કરવાને આગળ ઉપર ભવિષ્યમાં વાટ જુએછે. માટે તેને આજથી દુઃખી કરવાં નહીં. તેમને ખરા સુખનો પૂર્ણ લાભ લેવા આપવો.

બચ્ચાને મીઠા પ્યારના શબ્દથી બોલાવવું. તે રડતું હોય કે ગુસ્સામાં હોય તો તેને શાન્ત પાડવું. તેની સામે ગુસ્સે થઇ વઢીને અગર મારીને સુધારવાનો રસ્તો યોગ્ય નથી. બચ્ચામાં ન્યાય અન્યાય સમજવાનું ભાન નથી. માટે તેનાપર ગુસ્સે થવાથી તે બમણું ખેદ પામશે. તે આડું ચાલે અગર ગીજાજ ખૂએ ત્યારે તેને વઢવાને

બચ્ચું રડતું હોય અગર ગુસ્સામાં હોય તો કેમ શાન્ત કરવું.

૧ જરાએ. ૨ સ્વપ્ન રહીત.

બદલે બહેતરછે કે અળગું રાખવું. અથવા કાંઇ બીજી ત્રીજી રમુજી વાત અગર ખેલ ઉપર તેનું મન ખેંચી લેવું અને ક્રોધની બાબત વિસરાવવી. તેને વારંવાર ઠપકો દેવો નહીં અથવા તેના અવગુણ દર વખત મોઢે આણવા નહીં. તેમ કરવાથી તેનું મન કઠોર થઇ જાય છે, અને સુધરવાને બદલે બગડેછે. કેટલાંક તેના સારા ગુણનાં વખાણ કરવાં; અને તેની સાથે તેની ખોડો હોય તે બતાવી આપી તેના ફાયદા ગેરફાયદાનો નાના પ્રકારના ઉદાહરણો અને કહાણીયોથી બોધ કરવો.

શાન્ત શબ્દથી ઠપકો દેવો.

બચ્ચાને કહેવા સાંભળવામાં ધીમા શાન્ત શબ્દથી બોલવું. પ્યારના વેણથી જેટલી અસર થશે તેટલી કઠોર વેણથી નહીં થાય. એક ગ્રંથકાર કહેછે કે—"તમારા મીજાજના મજાગરાને સારી પેઠે તેલ લગાવી રાખો" અર્થાત મીજાજ નરમ રાખો. મીઠી જીભની અસર ઓરછે. ડહોળાયલા મનને તે નિર્મળ કરશે. પણ કડવી જીભ તેને ઓર જાસ્તી ડહોળું કરશે.

બચ્ચાંપર પ્યારની સાથે રોફ રાખવો.

આવો અથાગ પ્યાર રાખવો, તેની સાથે હુકમને તાબે થવાની બચ્ચાને ટેવ પાડવી. જે પ્રમાણે તેને કહેવામાં આવે અને દેખાડવામાં આવે તે પ્રમાણે વર્ત્તવાની તેને આદત પાડવી. કેટલાંક બચ્ચાં માબાપના અમર્યાદ લાડથી તેમને ગાળો ભાંડેછે, મારવા દોડેછે તથા બીજું નુકસાન કરેછે. તેવું થવાનો વખત નહીં આવવા દેવો. કેટલાંક બચ્ચાં ઘણાં હઠીલાં થાય છે. તેઓ જે ચીજ માગે તે આપવામાં નહિ આવે અગર આપી શકાય તેવી નહિ હોય તો તે રડે છે અને મોટા ધૂમ ઘાલેછે. તેનો કંકાસ કેટલાક કલાક પર્યંત ઓલવાતો નથી. પછી કાયર થઈ છેવટ માબાપ તેની માગણી કબૂલ રાખેછે. તેમ થવાથી બચ્ચાને નઠારી ટેવ પડેછે અને તેનો એવો નિશ્ચય થાયછે કે કજીઓ કરવાથી ધારેલી ચીજ મળી શકેછે. માટે પ્રથમથી વિચારીને હા ના પાડવી. જો નહિ આપવાની ચીજ હોય તો છેવટ પર્યંત નહિજ આપવી. દરેક બાબતની મર્યાદ છે, તેમ બચ્ચાની ઉપરના લાડ અને પ્યારની પણ મર્યાદ છે. જે બચ્ચાને આવી ગેરવર્ત્તણુક અને ગેરવાજબી છૂટ આપવામાં આવે તેની મોટી ઉમર થતાં બચ્ચાને તેમજ માબાપને પસ્તાવો કરવો પડશે, અને બચપણમાં માએ તેને સુધાર્યો નહીં એવું મોટપણે તેના ઉપર આળ રહેશે.

બચ્ચાને શરૂઆતથીજ સાચું બોલવાની ટેવ પાડવી. તે સાચું બોલતાં શાખે તેટલા માટે તમારે પોતે હમેશા સાચું બોલવું. "જેવા બાપ તેવા બેટા" કેમકે બચ્ચું જેવું દેખશે તેવું શીખશે. સાચા બોલું છોકરૂં કેવું વહાલું લાગેછે અને જૂઠા બોલા ઊપર કેટલો કંટાળો આવે છે. સાચું બોલવું એ એક નીતિનું મોટામાં મોટું પગથીઉં છે. સાચું બોલવાથી બધા સદ્‌ગુણો પ્રાપ્ત થશે. જો જૂઠું બોલવાની ટેવ પડી તો ઠગાઇ, ચોરી, લબાડી, લફંગાઇ વગેરે બીજાં પગથીયાં સહેલાઇથી ઓળંગી જશે. માટે પ્રથમ સાચું બોલવાનો પાયો ઉંડો નાખવો.

તેને સાચું બોલાવાની ટેવ પાડવી.

માબાપે બચ્ચાંના દેખતાં અપશબ્દ બોલવા નહીં. વાત વાતમાં સગસગ્રા ખાવા નહીં; કેમકે કોઈ ધંધો શીખવામાં જેમ પ્રથમ ઉમેદવારીનો વખત હોયછે અને ઉમેદવારીમાં જે શીખ્યા અને ટેવ પડી તે સદરહુ ધંધામાં જારી રહેછે, તેમ મોટી ઉમરે સંસારી વહાણુ ખેંચવાની તૈયારી માટે બચપણ એ ઉમેદવારીનો કાળ દર્શાવેછે. જેટલા આપણે ધારીએ છીએ તેવાં છોકરાં અણસમજુ અને મૂર્ખ નથી. જેટલું અને જેવું માબાપને અને આસપાસના આદમીઓને કરતાં અને બોલતાં જૂએછે તેવી તેમની ચાલ અને મન ઉપર અસર પડી રહેછે.

બચ્ચાના સાંભળતાં અપશબ્દ બોલવા નહીં.

કોઇ છાની વાત બચ્ચાના સાંભળતાં બોલવી નહીં. કેમકે તે બાબતની મહત્વતાનું તેમને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી બહાર વાત કરેછે, અને ઘણીવાર તેથી કલેશ કંકાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણામાં બચ્ચાંને ગાળો ભાંડવા, અપશબ્દ બોલવા અને જૂઠું બોલવાને આસપાસના લોક અને સગાંવહાલાં મુદ્દામ શીખવેછે. બચ્ચું મોશાળમાં હોય ત્યારે બાપ તરફનાંને ગાળો ભંડાવેછે અને તે બાપને ઘેર હોય ત્યારે મોશાળ તરફનાંને ગાળો દેવા શીખવેછે. આ રીવાજ ધીક્કારવા લાયક છે.

ગાળો ભંડાવવાની આપણી રસમ.

બચ્ચાંમાં કોઈનો પક્ષ ખેંચવો નહીં, સર્વ ઉપર સમદૃષ્ટિ રાખવી. કોઇ બચ્ચાને માટે પક્ષપાત થતો જોવામાં આવશે તો બીજાંને તેની લાગણી થશે. તેમની વચ્ચે અણબનાવ ઉઠશે અને પ્યારા બચ્ચાની તેઓ અદેખાઇ કરશે. માટે સૈાને એક ત્રાજવે રાખવાં. એક એક ઉપર પ્રીતિ રાખવાનું શીખવવું. એકનાં રમકડાં અને ચીજો બીજાના ખપમાં આવે અને એક બીજાને મદદ કરે તેવી ઉશ્કેરણી કરવી. તેઓ આપમતલબી તથા એકલપેટાં નહીં થવાં જોઇએ.

બચ્ચાંઓમાં કોઇનો પક્ષ રાખવો નહી.

દોહરો

શીશુ વયના સંતોષનો, અમૃત પ્યાલો માત?
પાવો પવાય તેટલો, વળી પી રહો રળિયાત. ૧
હેતે હસિ બોલાવવું. વાપરિ પ્રેમ મિઠાશ;
રમુજિ વાતથી રીઝવો, રાખી રોજ તપાસ. ૨
પોતાનો શુભ દાખલો, રે'મ રોફ બે ગૂણ;
રાખે બાળ ન બગડશે, સુખમાં રહે ન ન્યૂન. ૩
પક્ષપાત કરવો નહીં, સૌપર દૃષ્ટિ સમાન;
પ્રીતિ પરસ્પર રાખતાં, શીખવવું દઈ માન. ૪
કેળવવાં તન મન ઉભય. એકજ ઉપર ન લક્ષ;
નહિ તો એ સ્હેજે થશે. વે'મ રોગનાં ભક્ષ. ૫
ભણે ગણે સુધરે સદા, શીખે રૂડી રીત;
તે સાથે કસરત કરે. રમત ગમતમાં પ્રીત ૬
કાયમ ઘર બેસિ ન રહે, આળસુ નહિ થઈ જાય;
ફરે હરે અનુભવિ બને, સભા ક્ષોભ નહિ થાય. ૭

શી. વ. પો.

બચ્ચાંની વાજબી માગણી ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ અને તેમની વચ્ચે તકરાર થાય તો વાજબી નીકાલ કરી આપવો જોઈએ. તમારી જીભથી તથા કાર્યથી અને વર્ત્તણુકથી બચ્ચાં ઉપરનો તમારો પ્યાર તમારે બતાવવો.

બચ્ચાં તોતડું બોલેછે તેનાં કારણ.

કેટલાંક બચ્ચાં તોતડું બોલેછે અથવા બોલવામાં તેમની જીભ અટકેછે. બોલવામાં અટકવાનાં ચાર કારણ હોયછે. એક તો મગજની કંઇ ખોડ હોયછે. બીજું તાળવામાં કંઇ ખોડ હોયછે. ત્રીજું જીભ ટૂંકી હોયછે અને ચોથું બચ્ચું બોલવામાં બહુ ઉતાવળું હોય છે. જો પહેલાં બે કારણને લીધે બોલવામાં અડચણ થતી હોય તો તેનો ઇલાજ નથી. પણ જો પાછળનાં બે કારણસર અટકાવ થાય તો તે દૂર થઇ શકેછે.

તેના ઇલાજ.

જ્યારે જીભની (નીચેનો બંધ) લગામ ટૂંકી હોય ત્યારે ડાકટરને બતાવવું, કેમકે તેને કાપીને જીભને તે મોકળી કરી શકેછે.

જ્યારે બચ્ચું બહુ ઉતાવળું હોય એટલે તેના વિચાર તેના શબ્દ-

ની આગળ દોડી જાય ત્યારે જીભે આવીને અટકેછે. થોડું રહીને તે શબ્દ કાઢેછે, અને પછી કરી વેગમાં બરાબર બોલી શકેછે. માટે બચ્ચાને ધીમે રહીને બોલવાની ટેવ પાડવી. પ્રથમ વિચાર કરીને પછી બોલવા દેવું. તે બોલવામાં ઉતાવળ કરે કે અટકાવવું. નાની નાની કવિતા બોલતાં તેને શીખવવું. બચ્ચું બોલવામાં અટકશે પણ તે કવિતા ગાવામાં જવલ્લેજ અટકશે, કેમકે તેને બધા શબ્દ અગાઉથી યાદ હોયછે અને તે અમુક ઢબમાં બોલાયછે એટલે તેમાં બહુ ઉતાવળ થતી નથી.

તોતડું બોલે માટે તેને ચીડવવું નહીં.

જીભ અટકે તે માટે બચ્ચાને ચીડવવું નહીં અગર હસી કાઢવું નહીં. તેમ કરવાથી તે વધારે ગભરાશે અને વધારે અટકશે, માટે તેને ધૈર્ય આપીને તે ટેવ મૂકાવવી.

ડીમોસ્થનીસ નામનો પ્રખ્યાત વક્તા ગ્રીસમાં થઇ ગયો. તે વક્તાઓમાં આજના કાળ સુધી પહેલા વર્ગમાં ગણાય છે. તેની જીભ નાનપણમાં અટકતી હતી. તેણે પોતાની મેળે મોઢામાં એક કાંકરી મૂકીને દરિઆ કિનારે એકલા હળવેથી વિચાર કરીને બોલવાની ટેવ પાડી. ત્યાં તેનું ભાષણ સાંભળનાર માછલાંઓ સિવાય કોઇ નહોતું. એ પ્રમાણે કરતાં તે શુદ્ધ બોલવા લાગ્યો અને દુનિઆમાં મોટામાં મોટો વક્તા નીકળ્યો. આજના કાળમાં જીભ અટકનારાં બચ્ચાંને દુરસ્ત કરવાની નિશાળો હોયછે. ત્યાં તેમને ગીતના જેવી કવિતાઓની ભાષા બોલતાં શીખવેછે, અને તેમ કરવાથી જીભ રસ્તે આવી જાયછે.

ઘરેણાંનો રીવાજ.

ઘરેણાં પહેરાવવામાં માનો આગ્રહ.

બચ્ચાંઓને ઘરેણાં પહેરાવવાના કુચાલ વિષે થોડું કહેવું ગેરવાજબી નહીં ગણાય. તે વિષે બહુ ચરચા અને નિબંધો લખાયા છે. ઘરેણાં પહેરાવવાની બાબતમાં બાપના કરતાં માની હોંસ અને આગ્રહ વિશેષ હોયછે. બાપ બિચારો નહીં કરાવતો હોય તો તેની સાથે લઢી અને કંકાસ કરીને પણ મા બચ્ચાને વાસ્તે દાગીના ઘડાવેછે. તથા હાથ, પગ, ડોક અને નાક, કાન પર લટકાવી દેછે. બચ્ચું બે ચાર મહીનાનું થાય ત્યારથી તે મોટી ઉમરે પહોંચે ત્યાં સુધી આ રીવાજ ચાલુ રહે છે.

ઘરેણાના લોભથી લલચાઈ કેટલીકવાર દુષ્ટ લોકો નિરપરાધી બચ્ચાનો જીવ લેછે ત્યારે માને પોતાના ઘાતકી હેતનો પસ્તાવો થાય છે. ફક્ત પાંચ દશ રૂપિઆના દાગીના માટે પણ બાળકના જીવનો

ઘરેણાથી જીવનું જોખમ.

ધાત થયેલો આપણા વાંચવા અને સાંભળવામાં ઘણીવાર આવેછે. આ બીના એટલી જાહેરછે કે કોઇપણ મા તેથી તદન અજાણી નથી. તે છતાં જાણી જોઇને દાગીના રૂપી જીવને જોખમમાં આણનાર આભુષણ પોતે હોંસથી પહેરાવેછે!

ઘરેણાંને સ્થળે શરીરપર મેલ બાઝેછે.

હાથ, પગ અને ડોકમાં સાંકળાં, કડાં અને હાંસડીઓને ઠેકાણે જોશો તો ત્વચા ઉપર કાળા મેલના થર જામેલા હોયછે. તે ભાગ બરાબર સાફ રહી શકતા નથી અને રાખવામાં આવતા નથી. સોના રૂપાની ધાતુઓ જોકે જાતે ચળકતીછે પણ તે સાફ નહીં રાખવાથી કાળા ઝાંખા પીતળ અને કાંસાકૂટની સ્થીતિમાં આવી પડેછે. તેમ છતાં પણ આવા આભૂષણથી મા હરખાયછે!

ઘરેણાંનેલીધે સ્નાયુ ખીલતી નથી.

હાથ પગનાં કડાં સાકળાં કેટલીકવાર એટલાં તો ભારી હોયછે કે બચ્ચાંને ઊચકતાં ત્રાસ થાયછે. શરૂઆતમાં તો ચાંદાં પડેછે અને તે ભાગ પર ચીથરાં વીંટી લંગડાતું હીંડવું પડેછે. તે ભારી હોવાથી પગ અને હાથની સ્નાયુને ઘસારો પહોંચેછે. તે છતાં દાગીના આબરૂ અને શોભા તરીકે ઘાલવામાં આવેછે!!

માટે ઘરેણાં પહેરાવવાં નહીં.

માને ખાસ રીતે ભલામણ કરવામાં આવેછે કે બચ્ચાંઓને દાગીના રૂપી જોખમ અને બોજો ઘાલશો નહીં. તેથી શરીરને કોઈ પ્રકારનું સુખ નથી પણ કેટલુંક દુઃખ, જોખમ અને નુકસાનછે. સ્વચ્છ શરીર અને વસ્ત્રથી શરીરને જોઈતી શોભા મળે છે અને તંદુરસ્તીમાં વધારો થાયછે.

કસરત, રમત, ગમત.

બચ્ચાંને ચાલતાં નહીં આવડે ત્યાં સુધી તેડીને ફેરવવું એટલે બહાર ખુલ્લી હવામાં હમેશાં ફેરવવું. જેમ બચ્ચાની ઉમર થાય અને કૌવત આવે તેમ તેને ઉભા રહેવાની અને ચાલવાની મરજી થાયછે. તે આદમીનો હાથ, ખૂરશી કે બીજા કોઈ પદાર્થની મદદ લઈને ઉભું થાયછે. તેને પકડીને પગલાં ભરે છે અને પછડાતાં અથડાતાં છૂટા પગ માંડવા શીખેછે, અને ચાલવા શીખેછે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણે તે

બચ્ચું ચાલતાં કેમ શીખે છે.

હળવે હળવે થયા કરેછે. પગ હળવે હળવે ઠરેછે. દિવસમાંથી એકદમ રાત જેમ થતી નથી તેમ નાનામાંથી એકદમ મોટું થવાતું નથી, અને તેમંજ એકદમ ચાલતાં શીખાતું નથી. ભલામણ માત્ર એટલીજ કરવાની કે ચાલતાં શીખવવા માટે બહુ નાનપણથી પ્રયત્ન નહીં ક-

બહુ નાની વયમાં બચ્ચાંને ચલાવવાનાં માઠાં પરિણામ.

રવો. તેમ કરવાથી કૂમળા પગમાં કૌવત ન હોવાથી શરીરના બોજાને લીધે પગ વાંકા વળી જાયછે, તળીઆં ચપટ થઈ જાયછે અને ઘૂંટણ એકમેક સાથે અથડાયછે. આ અસર જન્મભર રહેછે. માટે બહુ વહેલાં બાળકને ઉભાં રાખવા અગર ચાલવાનો મહાવરો કરાવવો નહીં. બચ્ચું પગ માંડવાનું કરે ત્યારે તેને ઉત્તેજન આપવું, ટેકો દઇ ચલાવવું અને ચલણગાડી આપવી.

ગાડીમાં ફેરવવા કરતાં પગે ચલાવવું.

બચ્ચાંને ગાડીઓમાં ફેરવવાનો ચાલ બહુ પસંદ કરવા જોગ નથી. કેમકે બચ્ચાંને ચાલતાં આવડે ત્યારથી ગાડીમાં ફેરવાય તો તેને સારી કસરત મળતી નથી. બહુ નાના બાળકને ફેરવવાની ગાડીમાં બેસતાં આવડતું નથી, અને તેથી ગાડી ચાલતાં તે આમથી તેમ અથડાયછે. વળી માના અગર ચાકરના હાથમાં બાળક હોય તો તેને પૂરતી ગરમી અને સુખ મળેછે. ગાડીમાં એકની એકજ સ્થતિમાં તે અકડાઈ જાય છે. જો બાળકને હાથમાં લઇને મા ફરવા જાય તો બંનેને એકજ વખતે ચોખી હવા અને કસરત મળે.

બચ્ચાંને ચાલતાં આવડે એટલે તેને ખુબ રખડવા દેવું. ઘરમાં નહીં પણ ઘરની બહાર ફળીઆમાં રમવા મોકલવું. આળસુ બેસી રહેવા કરતાં તે કંઇ મસ્તી કરે એ વધારે સારૂંછે. આળસુ બેસી રહેવું તે પોતેજ એક મોટું નુકસાન કર્યા બરાબર છે. શીઆળાની ટાઢમાં પણ બાળકને કપડાં પહેરાવી બહાર લઇ જવાને હરકત નથી. થોડી કસરત થશે કે ટાઢ લાગશે નહીં. બચ્ચાં બહુ ફરફર કરે તેથી તેમને મોટા આદમી જેટલી ટાઢ વાતી નથી. તેમનામાં ગરમી રહેછે, અને તે પરથી કહેવાયછે કે "છોકરાંની ટાઢ બકરાં ચરી જાય છે." માટે ફરવામાં કડકડતી ટાઢની ફિકર નથી. જેમ કસરત મળશે તેમ શરીર મજબુત થશે, અને ટાઢ તડકાને કોરાણે મૂકશે. તેને ખુબ ભૂખ લાગશે. ગાઢ નિદ્રા આવશે, અને મોટી ઉમરે શૂરવીર થશે. કેડે બેસનારાં પીળા દેડકા જેવાં બચ્ચાં, જેને દોડવાનું શૈાર્ય નથી અને અનાજ જરતું નથી, જેને એક ઘડીએ શરદી જણાયછે અને બીજી ઘડીએ ગરમી જણાય છે, જેને શીઆળો સદતો નથી અને ઉનાળો અનુકુળ આવતો નથી, જેનું પેટ ગાગરડી જેવું અને હાથપગ સળેખડા જેવા, એવા બચ્ચાનું જીવવું ધીક્કારછે. તેઓ માત્ર માબાપને લાંછન છે. એ માત્ર કસરતની ખામી અને ખોરાકની ગેર માવજતનુંજ ફળછે.

બચ્ચું જેમ આરામથી તેમ બહુ રખડશે તેમ મજબુત થશે, નહીંતો કમજોર રહેશે.

માત્ર વર્ષાદ વરસતો હોય, ચોમાસાની હવા ભીની હોય, પૂર્વ અને

વરસાદની અરદીના વખત બહાર નહીં મોકલવાં ઘરમાં દોડાદોડ કરાવવી.

ઇશાન તરફનો પવન ફૂંકતો હોય ત્યારે બચ્ચાંને બહાર નહીં મોકલવું. તેમ હોય ત્યારે ઘરને ગજવી દે તેટલી દોડાદોડ કરાવવી. ઘરને ગજવી દેવા દેવું પણ ટુંટીઆં વાળીને એક ખૂણામાં બેસવા દેવું નહીં.

ફળીઆમાં અથવા ઘરમાં બચ્ચાંને રમવાને વખતે વગર ધાકે છૂટથી રમવા દેવાં. તેમને દડા ઉછાળવા, ગલીડાંડી રમવું, આટાપાટા મસ્તાઇ, રાડો, તોફાન, ઢીંકા પાટું, દોડાદોડ અને નાસાનાસ કરવામાં કશો પ્રતિબંધ નહીં જોઇએ. માત્ર તેમના શરીરને હાની નહિ થાય તથા ખરાબ છોકરાંની સોબત નહીં થાય તેટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ. બહાર રખડીને થાકશે એટલે પોતાની મેળે પાછા આવશે. જે બચ્ચું મસ્તાઇ નહીં કરે તે કાંતો અશક્ત અને નાજુક છે અથવા તો દીવાનુંછે. દડે રમે, કુસ્તી કરે, એક બીજાને પકડવા જાય અને જેજે ખેલમાં તેમના આખા શરીરને કસરત મળે તેવા ખેલ તેમને ખેલવા દેવા.

આ બાબતમાં હાલના કાળની કેટલાંક માબાપની કાળજીનો વિચાર કરીશું તો બચ્ચાંના નસીબને માટે ખેદ થયા વગર રહેશે નહીં. કોઇ બચ્ચાંને માના ખોળામાંથી જુદું પડવાને વખત નહીં, અને કોઇને ઘરની બહાર જવાની મનાઇ હોયછે, કોઈને દોડવાનો પ્રતિબંધ હોય તો કોઇને મોટેથી બોલવા દેતા નથી. કોઇને ચાકર રોજ ઊંચકીને ચાલે, તો કોઇથી ગાડી વિના પગલું નહીં ભરાય. પાંચ વરસનું થાય કે નિશાળમાં મૂકવું અને ઘેર ખાનગી શીખવવા માસ્તર રાખવો એટલે બચ્ચું રખડે નહીં, રમે નહીં અને જલદી અભ્યાસ કરીને ધોરણની પરીક્ષામાં પાસ થાય. એક વરસ નાપાસ થાયતો એક વર્ષ ફોગટ જાય અને સોળ વરસે મેટ્રીક્યુલેશનની પરીક્ષામાં કેમ જવાય !

કેટલાંક બચ્ચાંને પૂરી કસરત મળતી નથી.

આતે કાંઇ કાળજી! આધુનીક કાળમાં આ આંધળો ગાડરીઓ પ્રવાહ! આ કાંઇ તે મોટી આબરૂ! મોટું નિશાન ! મોટો આ લોકના મોક્ષનો માર્ગ !!! પછી અવલોકન કરો તેનું પરિણામ—જુઓ હાલની પ્રજાના નામર્દ બાંધા; જેમ અયોગ્યકાળે ધાન્ય પાકી જાય છે, હાથ ભર સાંઠાને કણુસલાં આવે છે અને થોડા પાક્યા ન પાક્યા દાણા બાંધાઈને ખરી પડેછે, તેમ છોકરાં વિદ્યાભ્યાસના અસહ્ય શ્રમથી કચરાઈ જાયછે, ને શરીરે વધતા નથી, કેટલાકને ક્ષય, જ્વર હરસ થાયછે: સ્મર્ણ શક્તિ બૂઠી થઈ જાયછે; આંખો કમજોર થઈ ચશ્માની મદદ લેવી પડે છે અને ખરતાં, રઝળતાં, મરતાં સેંકડે જુજ આમાંથી પાર પડેછે.

કસરતમળવામાં કેટલાંકને ભણતર આડું આવેછે.

નાના વાછરડાને હળે અને કૂમળા ઘોડાને ગાડીએ જોડવા જેવું પ-રિણામ થાયછે! જેટલી ખોરાકની અને ઊંઘની જરૂરછે તેટલીજ બ-ચ્ચાને છૂટથી રમવાની જરૂરછે.

દીર્ઘ વિચાર કરતાં, દેશભરનો સમુદાય જોતાં અને સર્વના કલ્યા-ણનો એકત્ર વિચાર કરતાં આ રીત ઘણી દુર્દશાએ પહોચાડનાર છે. હાલમાં આ વિષય ચરચાયછે અને તેથી કાંઇ સારા પરિણામની આ-શા રાખવાનો આધાર મળેછે. કેટલીક નિશાળોમાં કસરતશાળા જો-વામાં આવે છે. દરેક ફળીઆમાં અને શેરીમાં બચ્ચાંને રમવાની છૂટી જગોની જરૂરછે.

કેળવણી.

સાત વરસ પહેલાં બચ્ચાંને નિશાળે મૂકવું નહીં.

બચ્ચું સાત વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેના પર કેળવણીનો બોજો લાદવો નહીં. આરીસ્ટોટલ નામનો મહાપુરૂષ કહી ગયોછે કે પહેલાં સાત વર્ષ પર્યંત મનના કરતાં તનની વધારે કાળજી રાખવી. હાલના વખતમાં તનના કરતાં મનની કેળવણી બમણી ઝડપથી દોડેછે પણ તેનું પરિણામ સસલાનો અને કાચબાની સરત જેવું થાયછે‡.

નાની વયમા ભણ-વાના બોજો પડ-વાથી બચ્ચાની બુ-દ્ધિ મંદ થાય છે.

કેળવણી એટલે હાલના કાળના વિચાર પ્રમાણે જે ધોરણો બાંધ-વામાં આવ્યાં છે તે. પહેલા ધોરણમાં આટલા આંક, આટલું વાંચન, આટલા ધડા તૈયાર થવા જોઇએ અને તે અમુક મુદતમાં છોકરાં-એ તૈયાર કરવા. ધોરણો બાંધવામાં છોકરાંના ખીલતા મનને એ માફક આવશે કે નહીં તેની ઊગતી બુદ્ધિને એ અનુકુળ આવશે કે નહીં તેનો વિચાર પૂરતો કરવામાં આવ્યો હોય એમ જણાતું નથી. શીખવવાની પદ્ધતીમાં પણ કેટલીક ખામી જોવામાં આવેછે. નિશા-ળમાંજ છોકરાંઓને પાઠ શિખવી તેમના મન ઉપર ઠસાવવાને બદલે

---

‡ એક વખત એક સસલા અને કાચબાને સરત થઈ કે અમુક જગોએ કોણ વહેલું જાયછે. બેઉ એક સ્થળેથી સાથે નીકળ્યા. સસલો પોતાની ટેવ પ્રમાણે કુદકા મારી આગળ નીકળી ગયો અને અર્ધે રસ્તે જઇ વિચાર્યું કે કાચબો બિચારો શું પહોચશે. થોડો વિસામો લઈ પછી મુકરર કરેલે ઠેકાણે પહોંચી વળીશું. થાકને લીધે તે ઊંઘી ગયો. કાચબો પોતાની ધીમી પણ એકસરખી ચાલે ચાલીને સસલાને પાર મૂકી ધારેલે ઠેકાણે જઈ પહોંચ્યો. જાગ્યા પછી સસલો પણ ત્યાંજઇ પહોંચ્યો. સારાંશ એજકે ઉતાવળ કરતાં ધીરજનાં ફળ મીઠાંછે.

કેટલાક મહેતાજી અમૂક પાઠ તૈયાર કરી લાવવાને ફરમાવેછે. તેથી તેમની યાદશક્તિ ઉપર તેનો ભારી બોજો આવી પડેછે. કૂમળા છોડ ઉપર સખત તાપ પડવાથી ચીમળાઇને કરમાઇ જાયછે, તેમ બચ્ચાંની શક્તિ વિશેષ ખીલવાને બદલે મૂઢ અને જાડી થઇ જાયછે.

નિશાળે મૂકયાશીવાય ઘરમાં માબાપ પુષ્કળ સામાન્ય જ્ઞાન આપી શકેછે.

નિશાળના ધોરણની કેળવણી એક તરફ મૂકી જો હોશિઆર માબાપ છોકરાંને નાનીવયમાં કેળવવા માગે તો ઘરમાં ઘણી પ્રકારે તેમના મનને પ્રફુલિત કરી શકેછે. નાના પ્રકારનાં રમકડાં અને ચિત્ર, છબીઓ અને છાપાં તથા પક્ષીઓ અને જનાવરોના સાક્ષાત્ દાખલા અને ઉદાહરણો લઇ તે ઉપરથી છોકરાંને પુષ્કળ જ્ઞાન આપી શકાય છે. તેઓ શીખવાને હોંશ બતાવેછે. પોતાની મેળે કેટલાક પ્રશ્ન કરેછે. છોકરાંને શીખવવાના હેતુની ચિત્રના ચોપડીઓ વેચાતી મળેછે. તે સિવાય આપણા ઘરમાં જેજે વસ્તુઓ હોયછે અને બચ્ચાંના દરરોજ જોવામાં આવેછે તે દરેક વિષે કેટલુંક સામાન્ય જ્ઞાન તેમને આપી શકાયછે. શરૂઆતમાં કંટાળો નહીં ઊપજે અને ખુશીથી રમવાના રૂપમાંજ કેળવણીનો મોટો પાયો રોપી શકાય છે, તેમ કરવાને બદલે ગરીબ બિચારાં કમનસીબ નાનાં બચ્ચાંઓને ગળે સ્લેટ અને દફતર બાંધીને ઢોરને ગોવાળને હવાલે કરે તેમ નિશાળે મૂકવામાં આવેછે. એ ખરેખર દયા ઊપજાવનાર હકીકતછે. આગળ જે મોટા જુવાન છોકરાઓને શીખવવામાં આવતું તે આજ નાનાં બચ્ચાંને શીખવવામાં આવેછે. આ વાત ઘણાઓના અનુભવમાં હશેજ. તેથી હાલમાં ખરા ભણેલા કરતાં "વેદીયા"ની સંખ્યા બહુ વધી પડીછે.

કેટલેક દરજે ખરૂં જોતાં કેવળ માબાપનોજ આ બાબતમાં વાંક નથી. આજના જમાનાની કેળવણીની પદ્ધતિની એવી એક અભાગણી ખુબી છે કે જેથી છોકરાઓને વેદીયા થવાની જરૂર પડેછે. જોવા જશો તો છોકરાં વ્યાકરણ, ભૂગોળ અને ઇતિહાસના પોપટની માફક જવાબ આપશે અને ઘરમાંહેની દરરોજ નજરે પડતી કેટલીક સાધારણ બાબતો ઉપર કેવળ અજ્ઞાની હશે!! આ રીતે ખાસ નાનાને અકાળે મોટાનું રૂપ આપવાની, ઘણું દોડીને આગળ જતાં પાછળ પડવાની અને કાચાફળને કૃત્રિમ યુક્તિથી જલદી પકવી દેવાની આ જમાનામાં પદ્ધતિ પ્રબળ પામીછે. આ પ્રમાણે સાધારણ વિદ્યાભ્યાસની બાબતમાં જોવામાં આવેછે પણ જો કોઈ છોકરાને ઇન્ડીયન સીવીલ

સર્વિસની પરીક્ષામાં જવું હોયતો તેના શરીરની તો કમ્બખ્તીજ; કેમ-કે ઓગણીશ વરસની નાની વયમાં ઇંગ્રેજી સિવાય બીજી કેટલીક ભાષા તથા ગણિત વગેરેનો અભ્યાસ કરવો પડેછે.

સંક્ષેપમાં કહેવાનું કે બચ્ચાંના શરીરના હિતનો અને એકંદર આ-યુષ્યના હિતનો વિચાર કરતાં તેને સાત વરસ પહેલાં નિશાળે મૂ-કવું નહીં. દરમ્યાન ઘરમાં સુશીળ માને બચ્ચાને કેળવવાને, તેની બુદ્ધિ વિશાળ કરવાને, તેની જીજ્ઞાશાનો વિસ્તાર કરવાને, તેની વૃત્તિને સાંધે રસ્તે દોરવાને, અને તેને નિયમસર વર્ત્તાવવા બહુ તકછે. તેને રમુજ પડે તેવી વાતો વાળી ચોપડી વાંચવા શીખવશે તો નિશાળ કરતાં છોકરાને તે વધારે આનંદ આપશે.

બચ્ચાંને કવિતા અને છંદ ગાતાં શિખવવાં.

બચ્ચાઓને નાની નાની કવિતા અને છંદ ગાતાં શીખવવા. ગાવાથી તેમની છાતી કદાવર થશે, ફેફસાં મજબુત થશે, સ્વર મધુર થશે, ઉચ્ચાર શુદ્ધ થશે અને તેમને ઘણો આનંદ અને મજા પડશે.

ઉંઘ.

બિછાનું બહુ નરમ નહીં જોઇએ.

બચ્ચાને સૂવાનું બિછાનું બહુ નરમ નહીં જોઈએ. જેમ જરા સખત બિછાનું હોય તેમ સારૂં. તેમજ ઓશીકું પણ નરમ નહીં જોઇએ અને તે બહુ ઊંચું નહીં જોઇએ.

એકજ સ્થિતીમાં નહીં સૂવા દેવું.

પીઠ ઉપર સૂવા કરતાં એક પડખે સૂવાની ટેવ પાડવી. કોઈ વ-ખત એક પડખે, કોઈ વખત બીજે પડખે અને કોઈવાર પીઠપર સૂવા-ડવું. પણ એકની એક સ્થીતિમાં હમેશા સૂવાડવું નહીં.

ત્રણ ચાર વરસનું થાય ત્યાંસુધી દિ-વસે સૂવાની ટેવ જોઇએ.

નાનું બાળક ખાયછે અને સૂએછે. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થાયછે તેમ ઓછું સૂએછે. તોપણ ત્રણ ચાર વરસનું થાય ત્યાં સુધી હમેશાં દિવસના બે ત્રણ કલાક સૂવાની ટેવ સારી સમજવી. બપોર પછી પાછલા પહોરના તેટલું સૂએ તો સાંજ સુધી મજામાં રમતું રહેશે.

રાતના સાત આઠ વાગતાં સૂવાડવું.

બચ્ચાને રાતના સૂવાનો વખત સાત આઠ વાગ્યાનો નિયમસર રાખવો. દિવસ અને રાતના સૂવાનો નિયમ હોયતો તંદુરસ્તીને લાભ કરતાછે. સૂવાના ઓરડામાં અંધારૂં હોયતો સારૂં. માએ રાતમાં દી-વાસળીની પેટી નજીક રાખવી. જો બારીનું અજવાળું અંદર આવતું હોયતો તે તરફ બચ્ચાનું ઓશીકું રાખવું. અર્થાત્ આંખ સામું અ-

સુવાના ઓરડામાં અંધારૂં જોઈએ.

જવાળુ કમી આવવું જોઇએ. શીઆળામાં ઓઢવાનું ગળાસુધી રાખવું. મોઢું ઢાંકીને સૂવાડવું નહીં.

ઉનાળામાં ફક્ત પગ અને છાતી પર ઓઢવાનું રાખવું. હાથ ખુલ્લા રાખવા. શીઆળામાં બચ્ચાના બિછાનાની આસપાસ સગડી કે દેવતા રાખવો નહીં. તે રાખવાથી કેટલુંક જોખમછે, હવા બગડેછે અને બચ્ચું કમજોર થાયછે. બીછાનાથી થોડે દૂર સગડી હોય તો ચાલશે.

રાતના સૂવાડવા પહેલાં કસરત આપવી.

રાતના સૂતા પહેલાં બચ્ચાને કાંઇ કસરત આપવી અને રમાડવું. તેને રોતું અને કચવાયેલું સૂવાડવું નહીં. કેમકે તેમ કરવાથી તેની ઊંઘ સારી મીઠી સંતોષકારક થતી નથી. બચ્ચાને હસાવી રમાડી દોડાવીને સૂવાડવું એટલે પાકી નિદ્રા આવશે.

ઊંઘમાંથી બચ્ચાને દવા આપવા અથવા એવા બીજા કામ માટે જગાડવું નહીં.

બચ્ચું ઊંઘમાંથી વાર વાર ઉઠેતો કાંઈ વ્યાધિ છે એમ સમજવું.

જો બચ્ચું ઊંઘમાં વારંવાર જાગી ઉઠે તો તેને કાંઇક વ્યાધિ છે એમ સમજવું. પેટમાં અજીર્ણ હોય, જીવડા થયા હોય અથવા બીજું કારણ હોય તે માટે ઈલાજ કરવો અથવા ડાકટરની સલાહ લેવી.

સવારમાં બચ્ચું ઉઠે એટલે તરતજ તેને ઝાડા પેશાબ માટે બેસાડવું, તેથી તેને વહેલું ઊઠવાની ટેવ પડશે અને બિછાનું બગાડશે નહીં. વહેલું ઉઠવું એ તંદુરસ્તી વધારનાર છે.

ઉઠયા પછી બીછાનુ સૂકાવાદઇને વાળવું.

ઊઠયા પછી બિછાનું તરત વાળીને મૂકી દેવું નહીં. પણ કાંઇ વખત ખુલ્લું રહેવા દઇ પછી વાળીને મૂકવું. અર્થાત્ બિછાનું થોડો વખત અજવાળું તથા હવા ખવરાવ્યા પછી વાળી મૂકવું.

બીજીવારના દાંત.

પહેલી વખતના દૂધિયા દાંત વીશ હોયછે. તે બે અઢી વરસમાં પૂરા આવેછે. તે બચ્ચાને છ વરસ થાય ત્યાં સુધી રહેછે. ત્યાર પછી બાજીવારના દહોલા દાંત આવેછે. તે સંખ્યામાં બત્રીશ હોયછે. તે વધારે મોટા અને મજબૂત હોય છે. તે ઘરડપણ પર્યંત રહેછે અને ચાવવાના કામમાં આવેછે. ૭ સાત વરસથી દૂધિયા દાંત એક પછી એક આવ્યા હોય તે અનુક્રમમાં ઘણું કરી પડવા માંડેછે, અને તેની જગાએ બીજાદાંત આવેછે. તે છેક વીશ વરસની ઊમર થાય ત્યારે પૂરા આવી રહેછે. કેટલાકને છેલ્લી દાઢ પચીશ વરસે ફૂટેછે. ઘણું કરી અઢારથી વીશ વરસે તે ફૂટેછે. તેને ઇંગ્રેજીમાં ડહાપણની ડાઢ કહેછે.

દાંત કેટલાછે અને કયારે આવેછે.

પહેલા દૂધીયા દાંત આવતાં બાળકને ઘણા પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે. બીજીવારના દાંત આવતાં કશી અડચણ અગર વ્યાધિ થતાં નથી. માત્ર છેલ્લી દાઢ ફૂટતાં જડબામાં પૂરી જગે નહોય તો કેટલુંક દુઃખ સહન કરવું પડેછે.

બચ્ચાંના સાધારણ વ્યાધિ.

બચ્ચાંના સાધારણ દરદોનું થોડું જ્ઞાન માએ ધરાવવું અવશ્યનુછે. જો કે દરદનું જ્ઞાન અને તેથી પરીક્ષા તથા ઉપચાર કરવાનું કામ વૈદનું છે, તથાપિ જ્યા વૈદ હાજર ન હોય અને તેને આવવાને વિલંબ થાય ત્યાં આવું થોડું જ્ઞાન મા ધરાવતી હોય તો તે ઉપયોગમાં આવે છે. મોટા વ્યાધિ ઓળખી તેનું ઓસડ કરવું અગર બીજાં તરેહવાર દરદ થાય તેને માટે તો અનુભવી વૈદ કીંવા ડાકટરનીજ જરૂર છે. માટે જોકે આ વિષય અહીં સંક્ષેપમાં દાખલ કર્યાછે તથાપિ તેની સાથે એટલી ખાસ સલાહ આપવામાં આવે છે કે જ્યાં સુધી દરેક દરદ, હલકું અથવા ભારી હોય, તેને માટે યોગ્ય ડાકટરની સલાહ અને ઈલાજ સંપાદન થઇ શકે તો તે લેવા ચૂકવું નહીં; અને પોતાના અધુરા જ્ઞાનને આધારે લટકવું નહીં. પોતે કોઈ પણ દરદનો ઈલાજ કરવા કરતાં અહીં જે વર્ણન આપ્યુંછે તેનો ઉદ્દેશ એવોછે કે મા તે દરદને માત્ર ઓળખી શકે તથા વૈદને તેના ઇલાજમાં મદદગાર થઇ પડે અને વૈદે આપેલી સલાહ બરાબર અમલમાં લાવે.

દરદમાટે ડાકતર કે વઈદની સલાહ લેવી.

શીળી, ઓરી, ઉટાંટીયા ઇત્યાદિ ચેપી રોગવાળા પાસે પોતીકા બચ્ચાંને જવા દેવું નહીં.

વરાધ-સસણી. ચિન્હ—બચ્ચાને પ્રથમ સળેખમ થાય છે. એક બે દિવસ થાય એટલે સળેખમ મટવાને બદલે તેમાં વધારો થાય છે. તેને તાવ આવેછે, ઊધરસ આવેછે. સસણી બોલેછે અને શ્વાસ જલદ ચાલેછે તથા પાંસળાં ઊછળેછે. બરાબર ધાવી શકતું નથી. પેશાબ લાલ ઊતરેછે. બચ્ચું બેચેન રહેછે. છાતી ઉપર કાન મૂકવાથી તાંત બોલતી વધારે સંભળાયછે.

વરાધનાં ચિન્હ.

ફેફસાંનો વરમઃ—આ વ્યાધિ પણ આપણા લોકમાં વરાધની સંજ્ઞામાં સમાયછે. પરંતુ તેનાં ચિન્હ સાદી વરાધ કરતાં વિશેષ સખત હોયછે. સાદી વરાધમાં માત્ર વાયુનળીયોનો વરમ હોય છે. આ દરદમાં તાવ ઘણો હોયછે. ચામડી સૂકી અને બહુ ગરમ હોયછે. શ્વાસ

ફેફસાના વરમનાં ચિન્હ.

બહુ જલદી ચાલેછે અને છાતીનાં પાંસળાં ઊછળેછે. બચ્ચું ધાવી શકતું નથી, તે ઘેનમાં પડી રહેછે. સસણી નથી બોલતી પણ કફનો ઝીણો અવાજ કોઇ કોઈવાર સંભળાયછે. ઊધરસ આવેછેતે બચ્ચાથી ખાઇ શકાતી નથી અને તે વધારે ગભરાયછે.

ઘણી વખત આ બે દરદ સાથે થાયછે. અથવા પ્રથમ સાદી વરાધ થઈ તેમાંથી ફેફસાંનો વરમ પેદા થાયછે.

તે બેઉના ઈલાજ વગા ભાવજત.

ઈલાજઃ—ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કરવો. તે નહીં મળી શકે તો બચ્ચાને ઘરમાં રાખવું. બહાર જવા દેવું નહીં. તેના શરીર ઉપર પવન આવવો નહીં જોઈએ. પણ તેના ઓરડાનાં તમામ બારણાં બંધ કરવાં નહીં. અર્થાત્ પવનની આવજા થવી જોઇએ. જેથી ઓરડા માંહેલી હવા ચોખી રહેશે, અને બચ્ચાને ગભરામણ કમી થશે. બચ્ચું નાનું હોય તો ફકત ધાવણ ઉપર તેને રાખવું. ધાવતું નહીં હોય તો દૂધ, આરારૂટની કાંજી અથવા ભાત કે ખીર કરીને આપતા રહેવું.

છાતીપર પાનનો શેક કરવો. છાતીની આગળ અથવા પાછળ અજમો વાટીને ઉનો કરી ચોપડવો અને તે પર શેક કરવો, અથવા રાઈનું પ્લાસ્ટર પાંચ મિનિટ રાખવું. દસ્ત સાફ આવે તે માટે એરંડીયાનો જુલાબ આપવો. અથવા કયાલોમલ ગ્રેન ૨, સોડા બાઈકાર્બોનસ ગ્રેન ૨, સાકર સાથે આપવાં. પીવાને માટે ઇપીકાકયુઆના બહુ ગુણકારી છે.

ઈપીકાકયુઆના વાઇન ડ્રામ	૩	એક ડ્રામ દર ત્રણ ચાર કલાકને અંતરે આપવો.
શરબત............... ,,	૩	
પાણી................ ,,	૬	

સાદી વરાધમાં કફ નીકળવા માટે ઊલટી કરાવવાને નીચેની દવાઆપવી.

ઈપિકાકયુઆના વાઈન ઔંશ.	૧½	એક ડ્રામ પાંચપાંચ મીનીટને અંતરે સારી પેઠે ઊલટીથાય ત્યાંસુધીઆપવું.
ઇપિકાકયુઆના ગ્રેન.	૨૦	

કેટલીકવાર ઇપીકાકયુઆના વાઈન જુનું હોયતો બગડી ગયેલું હોય છે, તેને બદલે નીચેનાં પડીકાં આપવાં.

ઈપિકાકયુઆનાની ભૂકી ગ્રેન	૬થી૧૨	૧૨ સરખાં પડીકાં કરવાં. ને દરેક ચાર કલાકે મોઢામાં મૂકવું.
સાકરની ભૂકી ... ... ,,	૩૬	

હળદર...............	સરખે ભાગે પાણીમાં વાટી લગદી કરી તેને પુટ આપવું. તેની રાખ થાય તે રતીથી વાલ સુધી એળચીદાણાના પાણી સાથે પાવું અગર મધ સાથે ચટાડવું.
મીઠું...............	
આકડાના મૂળની છાલ.	

ઓળીયો..........તોલા ૨	કરમાણી અજમો...તોલો ૧/૨
વાવડીંગ.......... „ ૧/૨	ઈંદ્રજવ............ „ ૧/૨
રેવંચાનો શીરો.... „ ૧/૪	મરી............... „ ૧/૨
મીઠીઆવળ....... „ ૧/૨	કાંકચીયાના ગોળા... „ ૧/૪

વાટીને પાણીમાં મગના દાણા જેવડી ગોળી કરવી. તે દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત મધ અથવા પાણી સાથે આપવી. આ ગોળીયો ચૂંક તથા કરમ ઉપર પણ સારી અસર કરેછે.

શતાબનાં પાન વાટીને પીવા આપવાં તથા તે વતી છાતીપર શેક કરવાથી આરામ થાયછે.

આ દરદમાં બચ્ચાને ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાં.

આ દરદ એક વખત થયા પછી તે ફરીથી થવાનો સંભવ રહેછે. માટે તે ન થવા માટે શું કરવું ? બચ્ચાને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. ખસુસ કરી છાતીપર ગરમ ફલાલીનનો કબજો પહેરાવવો અને ખુલ્લી સૂકી ચોખ્ખી હવામાં ફરવા મોકલવું. વરસાદમાં ને પવનના તોફાનમાં નીકળવું નહીં. થોડું કોડલીવર ઓઇલ આપતા રહેવું. પાણીમાં મીઠું મેળવી તેનાથી દરરોજ નવરાવવું. ફરીથી દરદ થશે એમ ધારી ઘરમાં બેસાડી રાખવું નહીં. ફરવા હરવાથી શરીર મજબૂત થશે, એટલે ફરીથી તેવું દરદ ઉઠવા સંભવ થોડો રહેછે.

છાતીનું કફનું દરદ ન થવા માટે સંભાળ.

ઓરી–ગોવરૂં. ચિન્હ :—પ્રથમ સળેખમનાં ચિન્હ થાય છે. આંખ અને નાક ગળેછે. આંખ રાતી થાયછે. ઊધરસ આવેછે. સાદ ભારે થાયછે. છીંકો આવેછે. શ્વાસ લેવો કઠણ પડેછે. તાવ આવેછે. માથું દુખેછે. ત્રણ દિવસ પૂરો તાવ આવ્યા પછી શરીરપર ગોવરૂં ફૂટી નીકળેછે, લાલ ચાઠાં અને બરેાડી અર્ધચંદ્રાકારના રૂપમાં દેખાવ આપેછે. પ્રથમ ચહેરા અને ગરદન ઊપર અને ત્યાર બાદ હાથ, પેટ અને પગ પર દેખાયછે. તે ચાર દિવસ પર્યંત રહેછે અને પછી સમાઈ જાયછે. એકંદર આ દરદનું જોર સાત દિવસ રહેછે. ઓરીમાં મુખ્ય ભય છાતીમાં કફ એટલે વરાધ થઇ આવવાનો છે.

ઓરી અથવા ગોવરનાં ચિન્હ.

એ માટે કંઇ ઇલાજની જરૂર નથી. બચ્ચાંને ઘરમાં રાખવું. પવન ખાવા દેવો નહીં. દૂધ, કાંજીનો હલકો ખોરાક આપવો. જો છાતીમાં કફનું જોર જણાયતો ડાકટરની સલાહ લેવી. ગોવરૂં મટયા પછી બચ્ચાને પંદર દિવસ પહેલાં ઘર બહાર કાઢવું નહીં.

અછબડાનાં લક્ષણ

અછબડાઃ—ચિન્હ.—એક દિવસ ટાઢવાઇને તાવ આવેછે ને બીજે દિવસે ફૂટી નીકળેછે. પ્રથમ એક દાણો નીકળેછે તે ત્રીજે દિવસે પાણીથી ભરાઇને મોતી બંધાયછે. ચોથે દિવસે સૂકાવા માંડેછે. કેટલાક દાણા આ પ્રમાણે સૂકાય તેવામાં બીજા નવા નીકળેછે. દાણા છૂટા છૂટા હોયછે. તે મોઢા ઉપર ઘણું કરી હોતા નથી. મોટા આદમીને અછબડા નીકળતા નથી. ફક્ત બચ્ચાનેજ નીકળે છે. તે મટી ગયા પછી તેના ડાઘ રહેતા નથી.

અછબડાનું દરદ ઘણું હલકું હોયછે. બચ્ચાને બે ચાર દિવસ ઘર બહાર જવા દેવું નહિ. ખોરાક હલકો આપવો.

અછબડાને શીળી સહેલાઇથી ઓળખી શકાય છે. શીળીમાં તાવ ઘણો સખત હોયછે. ત્રીજે દિવસે ફૂટી નીકળે છે. તેના પાકીને ફોલ્લા થાયછે. દરેક ફોલ્લો મધ્યમાં બેઠેલો હોયછે. તેની સાથે ઊલટી થાય છે, અને કમરમાં બહુજ દુખાવો થાયછે. તે મોઢા ઉપર દેખાય છે. અને તેને લીધે બીજા કેટલાક વ્યાધિ થાયછે.

શીળી અથવા બળીયાકાકાનાં ચિન્હ.

શીળી—શીતળા. ચિન્હઃ—ઘણો સખત તાવ આવેછે. તેની સાથે ઊલટી થાયછે. કમરમાં બહુ દુખાવો થાયછે. બે દિવસ તાવ આવી ત્રીજે દિવસે દાણા ફૂટી નીકળેછે. દાણા ફૂટે એટલે તાવનું જોર કમી થાયછે શીળીના દાણા મોઢા, હાથ અને આખા શરીરપર નીકળેછે. તે છૂટા હોયછે અગર સેળભેળ થઈ જાયછે. આઠ દશ દિવસમાં તે ફોલ્લા પાકીને પછી કરમાવા માંડેછે, પંદર વીસ દિવસે તેનાં ભીંગડા ઉખડી જાય ત્યારે ઘણેક ઠેકાણે ધોળા પડેલા જણાયછે. આ દરદ બચ્ચાંને થાય છે. ક્વચિત્ શીળી મોટા આદમીને પણ નીકળેછે. ગૌશીતળાના ઇલાજથી હવે તે કમી દેખાવ આપેછે. નહીંતો પ્રથમ પુષ્કળ છોકરાં તેનો શીકાર થઇ પડતાં અને આંધળાં, બહેરાં થતાં. ગૌશીતળા પછી જો શીળી કોઇને નીકળેછે તો તેનું જોર ઘણું કમ હોયછે અને તેથી નુકસાની થતી નથી. જો શીળીમાં કોઇ વિશેષ વ્યાધિ થાય અને જરૂર પડે તો ડાકટરની સલાહ લેવી. શીળીના ધોળા રહે નહિ તે માટે ફોલ્લાઓ ઉપર કાર્બોલીક તેલ અગર ગ્લીસરીન ચોપડતા રહેવું.

ઉટાંટીઓ—કૂકડીઆ ખાંસી—મોટી ઉધરસ. ચિન્હઃ—આ ખાંસી બચ્ચાંનેજ થાયછે, મોટા આદમીને થતી નથી. તે ચેપીછે અને ઘણા છોકરાઓને સાથે થાયછે. આયુષ્યમાં ઉટાંટીઓ એકજ વખત શીળી-

ની માફક થાયછે. તે ઘણું કરી છથી બાર અઠવાડીઆં પર્યંત રહેછે. કોઈને ગટવા ઉપર આવી ફરી ઊથલો ખાય છે અને વધારે લાંબો વખત ચાલે છે

થોડા તાવ અને સળેખમની સાથે ઊધરસ શરૂ થાય છે. તે દસ બાર દિવસ થાય એટલે ચોકસ ઉટાંટીઆનું રૂપ પકડેછે. ઊધરસ એકાએક આવેછે. તે ઘણા જોરથી ઉપરા ઉપરી આવવા માંડેછે. તે એટલે સુધી કે પાછો અંદર શ્વાસ ખેંચવાનો વખત રહેતો નથી. ગરદનની નસો ફૂલી જાયછે. ચહેરો લાલ થઈ આંખો જાણે બહાર નીકળી પડે એમ લાગેછે; અને એકંદર બચ્ચું હાથ પગ અફાળેછે. એટલામાં એક ઊંડો શ્વાસ ખેંચાયછે, અને ઉધરસનું જોર કમી પડેછે. શ્વાસ ખેંચાયછે તેની સાથે એક સીસોટીઓ અવાજ થાયછે. ત્યારપછી થોડી ઊત્તરસ આવીને થોડો કફ પડેછે. અથવા ઊલટી થાયછે. અને ખાધેલું નીકળી જાયછે. એટલે બચ્ચાંને નીરાંત વળેછે. સારૂં થાય છે અને પાછું રમવે વળગેછે. ફરીથી ઊધરસ આવે ત્યારે એજ મિસાલે થાયછે. એ પ્રમાણે દરરોજ દિવસ અને રાત્રિમાં કેટલીકવાર થાયછે. ઉટાંટીનાંચા ચિન્હ.

એક બે મહિનાના બાળકને ઉટાંટીઓ ઘણું કરીને થતો નથી. તો પણ કોઈ કોઈને થાયછે અને ત્યારે બાળક જોખમમાં આવી પડેછે. ઉટાંટીઆને લીધે આંચકી થઈ આવેછે તેથી ઝુંદમાં દેહેશતમાંઆવીપડેછે.

ઉટાંટીઓ કેટલીકવાર ગોવરાની આગળ, સાથે અગર પાછળ થાય છે. ઉટાંટીઆમાં પ્રથમ બિલકુલ કફ હોતો નથી, પણ પાછળ કેટલાંકને તેમાંથી વરાધ થઈ આવેછે અને કફનું જોર જણાયછે.

ઇલાજમાં સાધારણ ઉટાંટીઆ માટે કાંઈજ કરવાની જરૂર નથી. જો તેનું બહુ જોર હોય તો ઇપિકાકયુઆના મિક્ષ્ચર આપવું. (પૃષ્ટ.૬૪) અથવા નીચેની દવા આપવી. તેના ઇલાજ.

ડાઇલ્યુટ નાઈટ્રીક આસિડ ડ્રામ.૨ શરબત............ આઊંસ ૩
ટિંક્ચર કાડીમમ્ કંપાઉન્ડ ડ્રામ ½ પાણી................ „ ૨½

મિશ્ર કરી એકથી બે ડ્રામ દરેક ચાર કલાકે આપવું.

કપૂરનું તેલ ડ્રામ ૯ } છાતી અને પીઠ ઉપર સવાર સાંજ ચોપડવું.
લવીંગનું તેલ „ ૧ }

જો ઉટાંટીઓ મહિના બે મહિનામાં સારો નહીં થાય તો હવા પાણીનો ફેર કરવો. ઊધરસ ગટવા ઉપર આવે ત્યારે શરદીથી બચાવ

કરવો, નહીં તો ફરીથી ઊથલો મારશે.

ગાલપચોળીઆંઃ—થોડી ટાઢ સાથે તાવ આવેછે અને દરેક કાનની નીચે અને આગળ એક કઠણ ગાંઠ પેદા થાયછે. તેમાં બહુ દરદ થાયછે. ચાર પાંચ દિવસ પછી તે મટી જાયછે. આ દરદ ઘણું કરી છોકરાંને થાયછે અને તે જીંદગીમાં એકજ વખત થાયછે. આ રોગ પણ ચેપીછે અને ઘણાં છોકરાંને સાથે થાયછે.

ગાલપચોળીયાનાં ચિન્હ.

કોઈ વખત આ ગાંઠ એકાએક બેસી જઈને વૃષણનો સોજો થઇ આવેછે, સ્તનનો વરમ થાયછે અગર મગજમાં વરમ ઊતરેછે.

ઈલાજમાં એક હલકો જુલાબ આપવો, ગાંઠ ઉપર શેક કરવો ને ખોરાક હલકો આપવો. કાંઈ વિશેષ માંદગી જણાય તો ડાકટરની સલાહ લેવી. કંદુપ અને સોનાગેરૂ વાટીને ચોપડવું. રાસ્ના, સૂંઠ. બીજોરાનું મૂળ, ચીત્રક, દેવદાર, અરણીમૂળ સમ ભાગ લઇ વાટીને લેપ કરવો.

ગુમડું અને તેનો ઈલાજ.

ગૂમડું થાય તે પર મધ અને આટાને મેળવી તેની પટી કરીને મૂકવી. ગમપ્લાસ્ટર, સાબુ અને ખાંડ પાણીથી એકત્ર મેળવી તેની પટી મારવી એટલે પાકીને ફાટી જશે. બહુ વેદના કરતું હોય તો પોટીસ મારવી. જો બચ્ચું અશકત હોય અને તેથી ગૂમડાં થયા કરતાં હોય તો તેને થોડા દિવસ કૉડલીવર ઓઇલ પાવું. જો બચ્ચું સશકત અને શરીર પુષ્ટ હોય તો તેને સાદો અને હલકો ખોરાક આપવો તથા જુલાબ આપવો એટલે ગૂમડાં નીકળતાં બંધ થશે.

ખસ અને તેનો ઈલાજ.

ખસ–ખરજઃ—નાના છોકરાંઓને ખસ ઘણીવાર થાયછે. પાણીના દોષ અને ખામીને લીધે તે થાયછે. તે વિશેષ હાથપર થાયછે. કોઇવાર આખે શરીરે થાયછે. પ્રથમ તેની એક નાની ફણગલી થાય છે અને પછી પાકીને ફોલ્લા થાયછે. તેના ઇલાજમાં ગંધકનો બારીક ભૂકો સૂખડના તેલ સાથે અગર સાદા તેલ અગર મલમ સાથે મેળવીને ચોપડવો, સાબુ અને પાણીથી તે ભાગ દરરોજ ધોવો.

આંજણીઃ—એ માત્ર આંખની પાંપણ ઉપરનું ગૂમડુંછે. તેનાપર ગરમ પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, રાત્રે પોટીસ મૂકવી ને શેક કરવો. જવ ઘસીને ચોપડવાથી અગર સીંદૂર ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાયછે.

આંજણીનો ઈલાજ.

કાનનું દરદઃ—કોઇવાર કાનમાં દરદ થાયછે. બચ્ચું રડેછે અને કાનપર હાથ મૂકેછે. તેમ હોય ત્યારે ગરમ પાણીનો અગર ગરમ પોટલીનો

શેક કરવો. કાનમાં ગરમ મીઠા તેલનું ટીપું મૂકીને રૂનું પૂમડું મૂકવું.

કાનનાં દરદ તથા વહેવાનો ઇલાજ.

કાનમાંથી પરૂ વહેછેઃ–ઊધરસથી, ગોવરાથી, કાનમાં કાંઈ પદાર્થ જવાથી, શરદીથી કાન પાકીને પરૂ વહેછે. તેમ હોય ત્યારે ગરમ પાણી અને સાબુવતી પીચકારી મારી કાન ધોવો, અને મીઠા તેલનાં ટીપાં નાખવાં. આરામ નહીં થાય તો ડાકતરને કાન બતાવી તેનાં સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.

બચ્ચાનું મોટું પેટ.

મોટું પેટ–કેટલાંક બચ્ચાંનું પેટ બીજી તબીયત સારી છતાં મોટું હોયછે ત્યારે શું કરવું? સવાર સાંજ પેટ ઉપર તેલ ચોળવું, અને ફલાલીનનો પહોળો પટો બાંધવો. ખુલ્લી હવામાં રમવાની અને ચાલવાની કસરત રાખવી, અને ખોરાકપર ધ્યાન આપવું.

દસ્તની કબજીયત માટે શું કરવું.

દસ્તની કબજીયત—તેને માટે એરંડીઆનો જુલાબ સારોછે. અર્ધા ડ્રામથી બે ડ્રામ બચ્ચાની વય પ્રમાણે એરંડીઉં સૂવાના પાણી સાથે આપવું. એરંડીઉં પીવરાવવું મુશ્કેલ પડે છે માટે તેમાં થોડાં ટીપાં મધનાં ઉમેરીને આપવામાં આવે તો બાળક ખુશીથી ચાટી જાયછે. રૂબાર્બ અને માગ્નીશીઆના ૨ થી ૮ ગ્રેન બચ્ચાની વય પ્રમાણે આપવાથી ઝાડો થશે. સોલ્યુશન ઓફ માગ્નીશ્યા એટલે માગ્નીશીયાનું પ્રવાહી થાયછે તેના એક બે ચમચા બે વરસના બચ્ચાને આપવાથી ઝાડો ઊતરશે. માગ્નીશીયાનો ભૂકો જુલાબ માટે સારો છે. પણ તે જારી કેટલાક દિવસ આપી શકાય નહીં. કેમકે તેની કાંકરી બંધાવાનો અને ચૂંક ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે. તેવી અસર માગ્નીશીઆના સોલ્યુશનની થતી નથી. મોટા બચ્ચાને તેમાં લીંબુનો રસ મેળવીને અપાયતો લેમનેડ જેવું ખુશબોદાર લાગેછે અને સારો દસ્ત ઊતરે

હલકા જુલાબ.

છે. સોનામુખીનું શરબત એકથી બે ડ્રામ આપવાથી દસ્ત ઊતરેછે. જરૂર જણાયતો ચાર કલાકે ફરી આપવો. સોનામુખીનો ચા બનાવી તેમાં જરા સાકર અને દૂધ મેળવીને આપવામાં આવે તો ખરી ચાને ભરોંસે બચ્ચું ખુશીથી પીશે અને જુલાબ ઊતરશે. તેવો જુલાબ અર્ધા આઉંસથી એક આઉંસ આપવો. ક્યાલોમલ, રેવંચી એલીયો હાંગજ

ફળ ખાવાં.

આપવાથી બચ્ચાને પેટમાં પીડા થઈને દસ્ત થાયછે. દાડમ, અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ અથવા આલુબુખાર ખાવા આપવાથી બચ્ચાંને દસ્ત સાફ ઊતરશે. ગોળનું પાણી અથવા મધ અને પાણી પાવાથી પણ દસ્ત સાફ ઊતરેછે.

મોઢે દવા પીવાનું કામ બચ્ચાંને હમેશા કંટાળા ભરેલું લાગે છે. તેમજ મોઢેથી દવા પાયા પછી દસ્ત બે ચાર અગર વધારે કલાક પછી ઊતરેછે. ધારણા કરતાં ઘણીવાર કમી અગર જાસ્તી દસ્ત ઊતરે છે. આ બધી અડચણો દૂર થાય તેવો સહેલો અને તાત્કાલિક ઉપાય દસ્ત લાવવા માટે એ છે કે મળદ્વારેથી એકથી ચાર આઉંસ ગરમ પાણીની પીચકારી મારવી. ગરમ પાણીમાં જરા એરંડીઉં મેળવી શકાય. રબરની પીચકારી અગર તે ન હોયતો કાચની પીચકારી મૂકવી, એટલે વગર પીડાએ અને વગર વિલંબે ખુલાસેથી ઝાડો થશે.

મળ રસ્તે પીચકારી પ્રયોગ.

પાતળી મીણ બત્તી (જાડી હોયતો છોલીને પાતળી કરવી) ને એરંડીઉં ચોપડી તેનો એક ત્રણ ઇંચનો કડકો લેઇ બે ઇંચ પર્યંત મળ રસ્તે મૂકવો. તેથી થોડીવારમાં ઝાડો થશે. પેટપર એરંડીઉં ચોપડી શેક કરવાથી દસ્ત થાયછે. પેટપર ભીનો રૂમાલ બાંધવાથી દસ્ત ઊતરેછે. સવારમાં થોડું થોડું પાણી પીવાથી દસ્ત થાયછે.

આમણ:—વારંવાર જુલાબ આપવાથી, નબળાઈથી, કરાંજવાથી, ઝાડે ઘણા વખત સુધી બેસાડી રાખવાથી, બચ્ચાંને આમણ નીકળવાનું દરદ ઉત્પન્ન થાયછે. જેમ આમણ નીકળે તેમ વધારે કરાંજવાની હાજત થાયછે અને વધારે આમણ નીકળેછે.

આમણનો ઇલાજ.

ઇલાજમાં જેમ બને તેમ જુલાબ નહીં આપવો. સાફ દસ્ત થવા માટે પેટપર એરંડીઉં લગાડવું; થંડા પાણીનો રૂમાલ બાંધવો, કસરત કરાવવી. કેટલાક દિવસ પર્યંત દરરોજ બચ્ચાને ત્રણ ચાર ઈંચ ઊંડા પાણીમાં બેસાડવું; દરરોજ બે ત્રણ મિનિટ પર્યંત બેસાડવું. પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવવું બકરાના દૂધથી મળદ્વાર ધોવું અને કચૂકાનો લોટ દાબવો તેથી આમણ બેશી જાયછે. જ્યારે આમણ બહાર આવે ત્યારે તે પાછી આપો આપ બેસી જાયછે. પણ જો તે પાછી નહીં પેસે અને કેટલોક વખત બહાર રહે તો તે ભાગ સડવા માંડી નુકસાન પહોંચેછે. તે માટે તેને પાછી બેસાડી દેવી. તેના ઉપર જરા તેલ લગાડી બંને હાથના અંગુઠાથી દાબી ને અંદર બેસાડી દેવી અને મળદ્વાર ઉપર કપડાની ગાદી મૂકી લંગોટી જેવો પાટો બાંધવો.

કરમ:—બચ્ચાને કરમ ત્રણ પ્રકારના થાયછે. (૧) ચપટા કરમ. (૨) ગોળ લાંબા કરમ અને (૩) ઝીણા કરમ.

ચપટા કરમ બહુ લાંબા હોયછે. તે પાંચ પચીસ ફુટ લાંબા હોય છે. તે પેટમાં થાય ત્યારે બચ્ચું બહુ દુબળું થઈ જાયછે. તે કવચીતજ થાયછે. માંસાહાર નહીં કરનારને જવલ્લેજ થાયછે. ગોળ લાંબા કરમ ઘણા સાધરણ હોયછે. તે ઝાડા રસ્તે અને કવચીત્ મોઢેથી પોતાની મેળે નીકળેછે. ઝીણા કરમ માત્ર મોટાં આંતરડાંમાં થાયછે. તે સંખ્યામાં પુષ્કળ હોયછે અને દસ્તની સાથે પડેછે. — પેટના કરમના વિકાર.

ચિન્હઃ—બચ્ચું દુબળું પડેછે, નાક ખણેછે, આંખની હેઠળ કાળી પરિઘ બંધાયછે, ઊંઘમાં દાંત કરડેછે. ઊંઘમાંથી ચીસ પાડી ઊઠે છે. શ્વાસ ગંધાયછે, જીભ મેલી હોયછે. ભૂખ કોઇવાર મંદ, કોઇવાર તિક્ષણ એમ ઠેકાણા વગરની હોયછે. પેટ મોટું હોયછે, પેટમાં ચૂક આવેછે ઝાડામાં જાળસ પડેછે. મળદ્વારે મળ આવેછે ને કોઈવાર આંચકી આવેછે. બચ્ચાનાં કળ્યો ન શકાય તેવાં દરદો કરમથી થાયછે. — તેનાં ચિન્હ.

કરમ થવાનાં કારણઃ—આંતરડાંની અને શરીરની નબળાઇ, નઠારો કાચો ખોરાક, કાચાં ફળ, બહુ ગળપણને લીધે કરમ થાયછે. ખોરાકમાં અને દૂધમાં થોડું મીઠું લેવામાં આવે તો કરમ થતા નથી. માટે મીઠું આપવાને ચૂકવું નહીં.

ઈલાજઃ—ગોળ કરમ માટે સાન્ટોનાઇનનાં બે ગ્રેન રાતના આપી સવારે એરંડીઆનો જુલાબ આપવો. અને અઠવાડીઆ પછી ફરી તે પ્રમાણે આપવું. ઝીણા કરમ માટે પાણીમાં મીઠું મેળવી તેની ઝાડાને રસ્તે પીચકારી મારવી. ચપટા કરમ માટે તેમજ કરમને લીધે બીજા વ્યાધિઓ થાયછે તે માટે ડાકટરની સલાહ લેવી. — તેના ઈલાજ.

નબળું શરીર—જો બચ્ચું નાજુક હોય. શરીર લેતું ન હોય અગર દુબળું થતું જતું હોય તો શું કરવું ? કસરત. ચોખી હવા. યોગ્ય ખોરાક અને બરાબર માવજત છતાં એ પ્રમાણે થતું હોય તો તેને માટે હવા ફેર કરવા જવું દરિઆકિનારે જવું અથવા શહેરમાંથી ગામડામાં હવા પાણી બદલવા અવસ્ય જવું. — બચ્ચું શરીર લેતું ન હોય તો શું કરવું.

કોડલીવર ઓઇલનાં થોડાં ટીપાં ખોરાકની સાથે આપવાં. જો બચ્ચું જરા મોટી ઊંમરનું થયું હોય તો તેને દરિઆના પાણીમાં દરરોજ નવરાવવું. પણ જો નાની વયનું હોય તો ઘરના પાણીમાં મીઠું મેળવીને નવરાવવું અને તેની પીઠ તથા કમર ઉપર તે પાણી રેડવું. દરિઆની હવા તરફ તેને ફરવા દરરોજ લઇ જવું.

આંખ આવે તેનો ઇલાજ.

આંખ આવવી–બચ્ચાની આંખ આવે ત્યારે ચીમેક અગર કસાંજણી આંજવું. કાસ્ટીક લેાશન(એક આંઉસ પાણીમાં એકથા બે ગ્રેનવાળું)નાં ટીપાં સવાર સાંઝ મૂકવાં. બાદ આરામ નહીં જણાય તો ડાકતરની સલાહ આંખની બાબતમાં જેમ બને તેમ જલદી લેવી.

બચ્ચાને દવા શી રીતે પાવી.

બચ્ચાને દવા સમજાવીને પાવી. કંઇ લાલચ આપવી અથવા બીક દેખાડવી. જો તેમ નહીં માને તો તેને સૂવાડી, ખેાળામાં માથું રાખી, હાથ પકડી, નાક દબાવીને ચમચાથી દવા મોઢામાં રેડવી, એટલે ગળે ઊતરી જશે. એક વખત તેમ કરવામાં આવશે એટલે ફૂરી બીજી વખત ઘણું કરી બચ્ચું એટલી હઠ પકડશે નહીં. દવા આપવાની બાબતમાં બચ્ચાની હઠીલાઈને દાબી દેવી.

બચ્ચાને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહીં.

બચ્ચાને દવા પાવા સારૂં ઊંઘમાંથી ઉઠાડવું કે નહીં? ઊંઘમાંથી બચ્ચાને કેાઈપણ કારણસર ઉઠાડવું નહીં. દવા કરતાં પાકી ઊંઘ બચ્ચાની તબીયતનું સમાધાન સારૂં કરશે.

આજારી બાળકની યોગ્ય સંભાળ.

બીમારીના વખતમાં બચ્ચાને ઘેાંઘાટ ન હોય એવા એક શાન્ત ઓરડામાં રાખવું. તેની અંદરની હવા સ્વચ્છ રહેવા સારૂ હવાનું આવાગમન બરાબર રાખવું. હવાના આવા ગમન વિષે જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થેાડુંછે. તે દરદ મટવાનો એક મોટો ઉપાયછે, એમ દરેક માના મનમાં ખાસ રીતે ઠસવું જોઇએ. હવા બંધ કરવી, બારી બારણાં બંધ રાખવાં, અંધારાને માટે દિવસે પણ દીવેા રાખવેા. ઘણા આદમીએ દરદીને ઘેરીને બેસવું, અને આસપાસની હવાને વિશેષ વિષારી કરવી એ માત્ર ઘાતકીપણું છે. દરદીને મટાડવાને બદલે અકાળમૃત્યુ ઉપજાવનારાં સાહિત્યછે. એમ કરનારા તેનાં હેતસ્વીને બદલે દુશ્મનછે એમ દરેક માએ ખસુસ સમજવું. બચ્ચાના આજારી બદનને પવનનો સપાટો લાગે નહીં તેવી ગેાઠવણ રાખવી. હવા આવવા જવાથી આજારીનો ઝેરી હવા દૂર થાયછે. તેને દસ્ત થાય તે તરત બહાર કાઢી નાખવેા. દરદીનાં કપડાં દરરેાજ બદલી સાફ રાખવાં. તાવ આવતો હોય ને પરસેવેા વળતો હોયતો તેનાં પહેરવાનાં કપડાં દરરેાજ અગર એકાંતરે અવશ્ય બદલવાં. તેનો ઓછાડ પણ તેજ રીતે ફેરવવેા. આજારીના ઓરડામાં સગડી. દેવતા અને ધુમાડો થવા દેવેા નહીં. જેને ઘણેા તાવ હોય તેના ઓરડામાં તો જરૂર કરીને આવી ગરમી થવા દેવી નહીં. ફકત શીઆળામાં અગર બહુ વર્ષાદમાં શરદીને વખ-

તે કાંઇ જરૂર પડે તો ધુમાડો ન થાય તેવી સગડી રાખવી. આજારીના ઓરડામાં સરસામાન જેમ બને તેમ થોડો રાખવો. વગર જોઈતી વસ્તુ ત્યા રાખવી નહીં. કેમકે એક તો હવાના આવાગમનમાં તે હરકત કરેછે અને જગા રોકે છે તથા બીજું આજારના ઝેરી પરમાણુઓનું તે રહેઠાણ થઇ પડેછે. તાવમાં પીવાનું થંડું પાણી આપવામાં અણુઘટતો અટકાવ કરવો નહીં. તાવમાં બચ્ચાને દૂધનો પ્રતિબંધ કરવો નહીં. બધા જાણેછે કે બચ્ચાનો ખોરાક તો દૂધજછે. માના સ્તનમાંથી દૂધજ આવેછે. તાવમાં બચ્ચાને ધવરાવવું નહીં એમ કોઇના લક્ષમાં આવતું નથી. માટે બચ્ચાને દૂધની પરેજી રાખવાનું કદી કરવું નહીં.

આજારીના ઓરડામાં ધુમાડો થવા નહીં દેવો.

દૂધની પરેજી નહી જોઇયે.

તાવ વાળા આદમીના બિછાનામાં ઘણાં કપડાં રાખવાં નહીં. તાવવાળા બચ્ચાને ઘણો વખત ખોળામાં રાખવું નહીં. તેને બિછાનામાં વધારે સુખ રહેશે. ખોળામાં માની ગરમીથી તેને તાવની ગરમી સાથે વધારે અકળામણ થશે. જો બચ્ચાને પેટમાં દુખતું હોયતો ખોળામાં પોઢાડવાથી વધારે ચેન પડેછે. ત્યારે તેને પેટ ઉપર સુવાડવાથી ગરમી મળેછે અને સુખ થાયછે.

તાવમાં બહુ ઓઢવાનું નહી જોઇયે.

મગજના દરદમાં ઓરડાનાં બારી બારણાંને પડદા લગાડી અજવાળુ કમી કરવું. ઊંચે ઘાંટે બોલવું નહીં.

સખત બીમારીમાં બચ્ચું રડવા માંડે અગર ચીડાવા માંડે ત્યારે તે એક સારી નિશાની સમજવી. તે ઉપરથી તેની નબળાઇ જણાઈ આવેછે. બહુ બિમારીમાં તે સ્તબ્ધ રહેછે. બિમારીને લીધે ચીડાવા લાગેલા બચ્ચાને રમકડાં, મીઠા શબ્દ અને બાપાભાઇ કરીને ખુશીમાં રાખવું. તેની આસપાસ ચાકર અગર દાઇ પણ ધીમા શાન્ત મીજાજનાં જોઇએ.

બીમારીની ચીડ કેમ શમાવવી.

આજારી બચ્ચાને એકે વખત બહુ ખાવાનું આપવું નહીં. ચમચે ચમચે થોડે થોડે અંતરે ખાય તો સારૂં. પણ એકી વખત વિશેષ ખાવામાં આવેતો તે પચશે નહીં અગર ઉલટી થઈ જશે.

આજારીને એક વખતે વિશેષ ખવરાવવું નહી.

આજારી બચ્ચું ઊંઘમાં જાગી ઉઠે નહીં તેટલા માટે તેની આસ પાસ ધીમેથી હાલવું ચાલવું, અને કશો પણ ઘોંઘાટ થવા દેવો નહીં. ઘરમાં બીજાં બચ્ચાં હોય તેને દૂર રાખવાં. અગર જો થયેલો આજાર ચેપી હોયતો છોકરાંને બીજે ઘેર રહેવા મોકલવાં.

આજારીની આસપાસ ઘોંઘાટ થવા દેવો નહી.

દરેક આજારમાં બચ્ચું પેશાબ બરાબર કરેછે કે નહીં તેનો માએ તપાસ રાખવો, અને બચ્ચાને દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પેશાબ

કરવાની સૂચના કરવી.

વૈદના કહેવા પ્રમાણે ચાલવું.

દાકતર અગર વૈદે બચ્ચાને માટે જે જે ફરમાન કરેલાં હોય તે અક્ષરસહ અમલમાં લાવવાં. તેમાં પોતીકું ડહાપણુ ડોળવું નહીં.

બીમારીમાં કેશની અને બીછાનાની શંભાળ.

બીમારીના વખતમાં માથું ધોવામાં નહીં આવે તો કેશમાં જૂ પડવાનો સંભવ છે. તેમ હોય તો કપૂરનું તેલ નાંખી ઝીણી કાંસકીથી વાળ ઓળવા. બીમારોના ખાટલામાં માકડ કે ચાંચણનો ઉપદ્રવ હોય તો આસપાસ કપૂર રાખવું એટલે તે દૂર થશે. તેમના કરડયા ઉપર સ્પીરીટ ઓફ કયામ્ફૂર ઝીણા બ્રશથી લગાડવો.

બચ્ચાના ગોઠણ ચાલતાં લાગતા હોય, તેનો બરડો વાંકો વળ્યો હોય, તેની છાતી ઊપસી આવી હોયતો શું કરવું ?

પગ રાટા રહે અગર ખુંધ નિકળે તો શું ઈલાજ.

આવાં કારણો નબળાઇને લીધે થાયછે. "રીકેટસ" નામનું દરદ થાયછે તેથી હાડકાં પોચાં અને ફૂલેલાં રહેછે અને સહેજ વળી જાય છે. માટે બચ્ચાનો દૂધનો ખોરાક વધારવો. દૂધમાં ૧/૮ ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું, કેમકે તેથી હાડકાં કઠણ થાયછે. બદનને તેલનું મરદન કરાવવું. સવાર સાંજ અર્ધો અર્ધો કલાક અંગ ચોળવું. ચાલવાની કસરત ખુલ્લી હવામાં હમેશા રખાવવી. કઠણ બિછાનાપર સૂવાડવું એટલે પાટપર ગાદી નાખી તે પર પીઠભેર સૂવાડવું. મગદળની નાની જોડી ફેરવાવવી. કવિતા ગાવાની ટેવ રખાવવી.

કોડલીવર ઓઈલ દરરોજ જમીને એક ચમચી આપવું. તેની સાથે વાઇન ઓફ આયર્નની એક ચમચી ઉમેરવી. થંડા પાણીથી અગર પાણીમાં મીઠું મેળવીને અગર દરિઆના પાણીથી બચ્ચાને નવરાવવું. ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. આ ઈલાજો કેટલાક મહિના પર્યંત જારી રાખવા.

જો આવી ખોડ વિશેષ આવી હોયતો તે માટે દાકતરની સલાહ લેવી.

બચ્ચું બિછાનામાં પેશાબ કરી દેતું હોય તે માટે શું કરવું ?

બચ્ચું બીછાનામાં પેશાબ કરે તે માટે શું કરવું.

ઊંઘથી બેભાનમાં બચ્ચું પેશાબ કરી દેછે તેમાં તેનો ખરો ગુનો નથી. કેટલાંક માબાપ બચ્ચાને આવા કારણસર સજા કરેછે. તે ગેરવાજબી છે. બચ્ચાને પેશાબ કરાવીને સૂવાડવું. પાછું રાતમાં એક વખત પેશાબ કરવાને ઉઠાડવું. પેશાબ કરે અગર નહીં કરે પણ તેવી ટેવ પાડવા સારૂ મુદ્દામ ઉઠાડી પેશાબ કરવા બેસાડવું. તેમ કરવાથી ટેવ પડી જાયછે એટલે બચ્ચું પોતાની મેળે જાગીને પેશાબ કરેછે. માંસાહારી હોયતો થોડા દિવસ ગોસ આપવું બંધ રાખવું. બચ્ચાને

પીંડપર નહીં સૂવા દેતાં પડખે સૂવાડવું. રાત્રે તેને બહુ પાણી પીવા નહીં દેવું.

રાતમાં બિછાનામાં પેશાબ કરી દેવાની જેને આદત હોય તેવા બચ્ચાના બિછાનાપર "આઈલ ક્લોથ" ની એક નાની ચાદર નાંખવી. એટલે ગોદડું ગાદી બગડશે નહીં. જો ગોદડું ગાદી બગડેલાં હોય તો સવારમાં તે વાળીને મૂકી નહીં દેતાં તડકે સૂકવવા મૂકવાં.

શીઆળામાં બચ્ચાંના હાથ, પગ તથા હોઠ ફાટી જાયછે તે માટે તે ભાગપર ગ્લીસરીન બે ત્રણ વખત લગાડવું અગર મલાઇ ચોપડવી, એરંડીઆ તેલ લગાડવું, થીજેલું ઘી ચોપડવું; અગર કોકમનું તેલ લગાડવું.

શીયાળામાં શરીરનું ફાટવું.

બચ્ચાની બાબતમાં માએ ડાકટર તરફ શી રીતે વર્ત્તવું ?

તેના પર પૂર્ણ ભરોંસો રાખવો. ભરોંસા વિના કાર્ય સીદ્ધિ થતી નથી. રોજ રોજ જુદા જુદા વૈદ અને ડાકટરો પાસે ભટકવું નહીં. જો દવાથી ગુણ નહીં થાય તો ધીરજ રાખવી. કહેવત છે કે " દુઃખ આવે ઘોડાને વેગે અને જાય કીડીને વેગે" અને કેટલાંક દરદ તો પોતાની મુદતેજ મટેછે. બહુ ઠેકાણે ભટકવાથી કોઇવાર ફાયદો થાયછે પણ ઘણીવાર નુકસાન થાયછે. એકંદર બધી મુદતનો સરવાળો કરશો તો ઘણીવાર માલમ પડશે કે એક પાસે વળગી રહેવાથી જે કાળ આરામ થતાં લાગે તેના કરતાં ઘણા પાસે જતાં વિશેષ લાગેછે. યાદ રાખવું કે ભટકવાથી વૈદનું ચિત્તરોગી ઉપર ચોટતું નથી. જેમ તમને તેના પર પૂર્ણ ભરોસો નથી તેમ અરસપરસના નિયમ પ્રમાણે તે તમારી પર ભરોંસો રાખતો નથી. તેથી છેવટ નુકસાન તમનેજછે. બીજા ડાકટર કે વૈદની સલાહની જરૂર જણાય તો તમારા હમેશના ડાક્ટરની મારફતજ તેની સલાહ લેવી. તેમ કરવાથી સૌને સંતોષ રહેશે. તેને હમેશ સાચી અને સ્વચ્છ વાત કરવી. નેક બીના સિવાય બીજું કહેવું નહીં. કહેવામાં વધારે ઓછું કરવું નહીં. મીઠું મરચું મેળવવું નહીં. થોડું હોય તેને મોટું કરી બતાવવું નહીં. કશી વાત છૂપાવવી નહીં. ક્ષુલ્લક બીના પણ કહ્યા વગર રહેવી નહીં. તે ઉપરથી કેટલાક રોગનો નિર્ણય થઇ શકેછે. તમને હલકી બાબત લાગતી હશે પણ તે મહત્વની નીવડી આવેછે. દરદ શરૂ થયાનો વખત બરાબર બતાવવો. ટાઢ આવી હોય તો તેની ખબર કહેવાને ચૂકવું નહીં. ચામડીપર પરસેવો વળેછે કે નહીં, કાંઇ ફૂટી નીકળ્યુંછે કેમ, તેનો તપાસ રાખવો.

વૈદ્ય અગર ડાક્તર તરફ કેમ વર્ત્તવું.

પેશાબ અને ઝાડો થયાની, તેની સંખ્યાની, તેના દેખાવથી વાકેફ થઈ ખબર આપવી. એક વખતનો પેશાબ ઝાડો તેની નજરે કરવો. આવી બધી બાબત ઉપર માએ ધ્યાન આપવું; અને માએ પોતેજ ડાકટરને જાહેર કરવું. નોકર ઉપર ભરોંસો રાખવો નહીં.

દરદ થાય કે તરત તેની સલાહ લેવી.

વૈદ અગર ડાકટરને અનેક દરદી જોવા પડેછે. તેથી તેનું લક્ષ વહેંચાયલું હોય છે. માટે તેને હકીકતથી વાકેફ કરવા તથા તે જે જે સૂચનાઓ કહે તે સમજી લઇને પાળવાનું ખાસ કામ માનું છે. તેને બનતા સુધી સવારમાં બોલાવવો. અગર સવારમાં દરદી બચ્ચાને તેની પાસે લઇ જવું. જો રાત્રે અગર બીજે હરકોઇ વખતે બીમારી થઇ હોય તો તે વખતે તેની સલાહ લેવામાં ગફલત કરવી નહીં. તે કામ મુલતવી રાખવું નહીં. દરદને ઊગતું ડાંબવું.

ડાકતરના નામથી બચ્ચાને ડરાવવું નહીં.

ડાકટર તરફ મમતા થાય તથા પ્યાર ઉપજે તેવી વાત બચ્ચા પાસે કરવી. બચ્ચાને એમ લાગે કે તેને આરામ કરનાર તે છે. બચ્ચાને વૈદ અને ડાકટરનાં નામ આપીને બીવરાવવા અને ડરાવવાનો રીવાજ રાખવો નહીં. તેમ કરવાથી તેના વિષે તેને અભાવ ઉત્પન્ન થાયછે. તે આવે એટલે રોવા માંડેછે. બરાબર તપાસ કરવા દેતું નથી અને ઘણી વિપત્તિ પડે છે.

બચ્ચાને નીચેના વ્યાધિમાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી ફાયદો થાયછે.

કયા દરદમાં બાળકને પાણીમાં બેસાડવું.

૧ આંચકી. ૨ ચૂંક, જ્યારે છોકરૂં રાડો પાડે તથા પગ પેટપર ખેંચે. ૩ દાંત ફૂટતાં બેચેનપણું. ૪ પેટમાં વાયુનો ભરાવો.

બચ્ચાને પાણીમાં બેસાડતા પહેલાં તપાસ કરવો કે તે બહુ ગરમ અગર બહુ થંડું નથી. તેમ તપાસ નહીં રાખવાથી વખતે પાણી બહુ ગરમ હોય તો અકસ્માત થાય છે. પાણીની ગરમી સહન થાય અને માફક આવે તેવી જોઈએ. જો તેમાં થંડું અગર ગરમ પાણી ઉમેરવાનું હોય તો એક પડખે છેટેથી ઉમેરવું. ઘણું કરી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ પાણીમાં બચ્ચાને રહેવા દેવું. તેને ગળા સુધી પાણીમાં રાખવું. પાણીમાંથી કાઢ્યાબાદ ઝડપ અને સંભાળથી શરીર લૂછી નાખવું; અને પરસેવો લાવવો હોય તો બનાત ઓરાઢી સૂવાડી દેવું.

શેક કરવાની રીત.

શેક:—બહારથી શેક કેટલીક રીતે થાયછે. ૧, મીઠાને શેકીને તેની પોટલી ભરીને શેક કરવો. પેટમાં દુખતું હોય તો આ શેક ઠીક પડે છે. ૨, રબરની થેલી તૈયાર આવેછે તેમાં ગરમ પાણી ભરી તે વતી શેક કરવો. ૩, કાચની બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તેથી શેક થાય

શકેછે. ૪ ગરમ પાણી કરી તેમાં ફલાલીન બોળી નીચોવીને તેની વરાળનો શેક થાય છે. ૫ દેવતા અથવા દીવા પર પાન ઉનાં કરી તે વતી શેક થાયછે.

પોટીસ કેમ કરવીઃ—ઊકળતું પાણી એક વાસણમાં લઇ તેમાં પાઉંના ગરભના કડકા નાખવા, અને ઊપર વાસણ ઢાંકી દેવું, થોડી વારમાં તે કડકા પાણી ચૂસીને નરમ થઇ રહેશે. એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું, અને તે નરમ ભાગને $\frac{1}{4}$ ઇંચ જાડાઇ પ્રમાણે કપડા ઉપર ચોપડવું અને તેની કોર વાળી લઈને લગાડવું. અથવા ઘઉંનો આટો લઈ તેમાં જોઇતું પાણી મેળવીને તેને સગડી ઉપર મૂકી હલાવવું, પાણીનો વિશેષ ભાગ બળી જઇને નરમ થઇ રહે એટલે ઉતારી કપડાપર ચોપડવું અને અંગપર લગાડવું.

રાઇનું પલાસ્તર બનાવવામાં પ્રથમ રાઇને વાટી અગર ખાંડીને તેનો લોટ એક વાસણમાં લઈ, તેમાં પાણી ઉમેરી નરમ થાય એટલે કપડા ઉપર ચોપડવી. ઝીણા કપડાની બેવડમાં રાઈ રહે તેમ કરવું. તે બચ્ચાથી માત્ર પાંચ દશ મીનીટથી વધારે સહન થતું નથી.

અકસ્માત.

બચ્ચાની આંગળી કપાય અગર બીજો એવો સાદો જખમ થાય તો તે જખમમાં કાંઈ રેતી, કાચ વગેરે બાહ્ય પદાર્થ હોય તે કાઢી નાંખીને તેના ઉપર કપડું વીંટી લેવું. તે જખમના લોહીથી તે કપડું ભીંજાએલું હોય તો બસછે. લોહી નીકળતું નહીં હોય તો કપડું પાણીમાં ભીજવીને લગાડવું. કપડું લગાડવાની પહેલાં તે જખમની બે બાજુ ભેગી રાખવી. જો જખમમાંથી બહુ લોહી વહેતું હોય અગર જખમ ઊંડો અને જોખમ ભરેલો હોય તો ડાક્ટરની સલાહ લેવી. જખમમાં લાગલોજ સિંદૂર, તમાકુ, રાખ ભરવાં એ ચાલ ખોટોછે. તેથી જખમને પાકવાને કારણ મળેછે. તેવા પદાર્થ નહીં ભરવાથી જખમની બંને બાજુ તૂરત સંધાઇ જાયછે. — જખમની માવજત

જો કોઈ જખમમાંથી બહુ લોહી નીકળતું હોય તો ડાકટર આવે ત્યાંસુધી તે ભાગને તાણીને બાંધી રાખવો, અગર દાબી રાખવો અને લોહી નીકળતું અટકાવવું. જો થોડું લોહી નીકળતું હોય તો તેના ઉપર ચંડું પાણી રેડવાથી તે બંધ થઇ જશે. — ડાકતર મળી શકે તે પહેલા શું કરવું.

જો બચ્ચાને પડી જવાથી કે ધકો લાગવાથી મૂંઢ ઘા વાગી છો- — મૂંઢઘાની માવજત

હોય તો માખણ, સાલીડ ઓઈલ અથવા એરંડીઉં તે ભાગપર લગાડવું. અથવા બ્રાઉનપેપર. ½ બ્રાંડી અને ½ પાણીમાં ભીજવીને તે ભાગ પર લગાડવો. સૂકાય એટલે ફરી ભીંજવવો.

ટિંકચર આર્નિકા આઉંસ	૧	મિશ્રકરી વાગેલા ભાગપર લગાડવું.
પાણી. ,,	૭	

છોલાયલા ભાગપર ગૂંદર લગાડેલો કાગળ ચોઢવાથી બે ત્રણ દિવસમાં આરામ થાયછે.

બચ્ચું બેશુદ્ધ થાય તો શું કરવું.

બચ્ચું પડી જવાથી અગર ચક્કર આવવાથી બેશુદ્ધ થયું હોય તો તે માટે યોગ્ય સલાહ સારૂ ડાક્ટરને બોલાવવો. દરમીયાન તેને સુવાડીને ગળેથી તથા છાતીપર કપડાં બાંધેલાં હોય તે છોડી નાખવાં. તેને પવન નાખવો. બારીબારણાં ઉઘાડી નાખવાં. તેની આસપાસ ભીડ કરવી નહીં. મોઢા પર થંડુ પાણી છાંટવું.

ભુલ ચુકથી ઝેરી પદારથ ખાવામાં નહી આવે તેવી સાવચેતી રાખવી.

કેટલીકવાર ભૂલ ચૂકથી બચ્ચાના ખાવામાં ઝેરી પદાર્થ આવી જાયછે. ચોપડવાની ઝેરી દવાની શીશી પીવાની દવા સાથે પડી હોય તો તેમાંથી આવો અકસ્માત થાયછે. બાળાગોળીની દાબડી બચ્ચાને રમવા આપવાથી કોઇવાર તે ઉઘડી જઈ અને તેમાંથી કેટલીક ગોળી બચ્ચું ખાઇજવાથી જોખમમાં આવી પડેછે. માટે એવા ઝેરી પદાર્થ છોકરાના હાથમાં નહીં આવે તેમ કરવું. ચોપડવાની અને પીવાની દવા સાથે રાખવી નહીં. દવા પાવાપહેલાં હમેશા તે પર ચોડેલી ચાઠી વાંચી જોવી અને ત્યાર પછી દવાનો ઉપયોગ કરવો. દીવાસળીની દાબડી બચ્ચાને રમવા નહીં આપવી. કેમકે તે ઝેરીછે તેટલુંજ નહીં પણ તે સળગી ઉઠવાથી જોખમ થઈ પડેછે.

પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે તો શું કરવું.

કોઇ બચ્ચાનાં કપડાં એકાએક સળગે તો તેને જમીનપર સૂવાડી કાંઈ જાડાં કપડાં, શેત્રંજી, ગાલીચો જે હોય તેમાં લપેટવું અથવા રોળવું. ભડકાને હવા પહોચતી બંધ થાય તો તે એકદમ ઓલવાઈ જાય છે. અર્થાત્ સળગેલાં કપડાંને દાબી અને ઢાંકી દેવાથી તરત બુઝાઇ જશે. ફક્ત સમય સૂચકતાની જરૂરછે. બચ્ચાને કદી દીવા કે દેવતા સાથે રમવા દેવું નહીં. છાતી અને પેટપર દાઝવાથી પગ કે હાથપર દાઝે તેના કરતાં વધારે નુકસાન થાય છે. દાઝવાથી મોટા કરતાં નાના બાળકને વિશેષ જોખમ લાગે છે.

દાઝયાં પછી ઈલાજમાં બળેલા ભાગ ઉપર ઘઉંનો આટો છાંટી દેવો. તેમ નહીં તો સાદો મીણ અને તેલનો મલમ લગાવવો.

"કયારન ઓઈલ" (ચૂનાનું પાણી અને અળશીનું તેલ સરખે ભાગે મેળવીને) લગાડવાથી જલદી આરામ થાયછે. દાઝેલા ભાગ ઉપર ફક્ત રૂના પેલ કરીને મૂકવાથી પણ ઠીક રહેછે. તેમાંથી પરૂ થાય અગર વાસ મારે ત્યાં સુધી તે ખસેડવું નહીં. આ જખમને રોજ નહીં પણ એકાંતરે પટી મળે તો બસછે. જેમ બને તેમ જખમને ધોવો નહીં અને પાણી અડાડવું નહીં. જખમ અગર ચાંદાને ધોવાથી તેને રૂઝાવવામાં વિલંબ લાગેછે.પટી ખસેડીને જખમ સાફ કરી બીજી મુકવી. જખમ વાસ મારે તોજ ધોવો.

બચ્ચાંની આંખમાં ચૂનો પડે તો જેમ બને તેમ જલદી બધો ચૂનો એક પીછાથી, અથવા કાગળની વાટથી અથવા અંગરખાની કસયા આંખમાંથી કાઢી નાંખવો. તે કાઢયાબાદ એક ભાગ શરકો અને ત્રણ ભાગ પાણી મેળવી તે વતી આંખને પા કલાક સુધી ધોવી. ધોવાનું કાંઈ પાણી આંખમાં પણ જવા દેવું. શરકાથી ચૂનો પીગળી જાયછે ત્યારબાદ એરંડીઆ અગર મીઠા તેલનાં ટીપાં આંખમાં મૂકી ઉપર એક પડદો બાંધી લેવો. આ પ્રમાણે તરતજ કરવામાં નહીં આવે તો આંખને નુકસાન પહોચી જાયછે. આંખમાં ચુનો કે કણ પડે તો શું કરવું.

આંખમાં કણું પડે તો અંગરખાની કસવની. પીછાથી અગર કપડાની વાટથી તેને કાઢવું. કેટલાક આંખમાં જીભ ફેરવીને કાઢેછે. જો કણુ દેખાતું નહીં હોય તો ઉપલી પાંપણ ફેરવી જોવી, અને નીચલી પાંપણ નીચે ખેંચીને જોવું. કણું કાઢ્યા પછી આંખો બંધ કરીને થોડો વખત પડદો રાખવો. જો કણું આંખમાં ખૂંચી ગયું હોય તો હોશિયાર ડાક્ટરની જરૂર પડશે.

ખાતાં કોળીઆ કે બીજા પદાર્થ ગળામાં અટકી જાયતો ગળામાં એકદમ આંગળી નાંખવી, અને જો તે ખોરાક હોય તો અંદર ધકેલી દેવો. પણ બીજો કોઈ પદાર્થ હોયતો આંગળી વતી બહાર કાઢવો. તેમ બની નહીં શકેતો બચ્ચાને ઊંધું કરી પીઠ અગર છાતી થાબડવી. તેથી પણ નહીં નીકળે તો ગળામાં આંગળી ઘાલી ઊલટી કરાવવી. નહીંતો દાક્તરને બોલાવવો. ગળામાં કાંઈ પદારથ અટકે તો તરત શું કરવું.

બચ્ચાને ગાંડું (હડકાયું) કૂતરૂં બિલાડી અગર શીયાળ કરડવાથી જે હડકવા પેદા થાયછે તેનો ઇલાજ આજસુધી મળી આવ્યો નથી. તેનાથી થતું મૃત્યુ બહુ દુઃખદાયક હોયછે. તેને અટકાવવા માટે કરડયા પછી હડકાયુ કૂતરૂં કરડે તો તરત શું કરવું.

તરતજ કાસ્ટીક જખમની અંદર સારી પેઠે ફેરવી તેને બાળી દેવો. કાસ્ટીકની સળી હાજર નહીં હોયતો નાઇટ્રીક આસિડ અગર તપેલા ખીલાવતી તે ભાગ બાળવો. તેમ કરવામાં બહુ વાર લાગે તો પછી કશો ઈલાજ કામનો નથી.

મધમાખી કરડે તો શું કરવું.

બચ્ચાને મધમાખ અગર ભમરી ડંખે તો ડંખ દેખાતો હોયતો કાઢી નાંખવો. બાદ તેભાગપર લાઇકરપોટાસ લગાડવું.જ્યારે સોજો ચઢી આવે ત્યારે ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

અફીણ અગર બાળગોળી વિશેષ ખાવામાં આવી જાય તો શું કરવું.

બચ્ચાના ખાવામાં વધારે બાળાગોળી અગર અફીણની કાંકરી આવે તો તરતજ ડાક્ટરને બોલાવવા મોકલવું દરમીયાન એક ચમચી રાઈનો ભૂકો પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવો એટલે ઊલટી થશે. ખુબ ગરમ પાણી પીવા આપીને વારંવાર ગળામાં આંગળી અગર પીછું ઘાલી ઊલટી કરાવવી. બચ્ચાને ઊંઘવા દેવું નહીં. તેને ફેરવવું. ચલાવવું, હળબળાવવું, હાકો મારવી, પીઠ અને ફૂલા થાબડવા, થંડું પાણી મોઢાપર છાંટવું. વારાફરતી થંડા અને ગરમ પાણીમાં તેને બેસાડવું.

ધંતુરના ઝેર માટે શું કરવું.

ઘરના આંગણામાં ધંતુરાનું ઝાડ રહેવા દેવું નહીં. કેમકે બચ્ચા રમવામાં તેનાબી ખાઇ જાયછે. તે ખાવામાં આવ્યાં હોય તો ડાક્ટરને બોલાવવો. તે દરમ્યાન ઊપર કહ્યા પ્રમાણે ખુબ ઊલટી કરાવવી, પાણી છાંટવું અને તેજ ઉપાય યોજવા.

નાક અગર કાનમાં કોઇ પદારથ જાય તો શું કરવું.

વાલ, ચણો કે ચણોઠી નાકમાં પેશી જાયતો ડાકટર પાસે લઈ જઇ તે કઢાવવું. તમે કાઢવા જશો તો કદાચ વધારે અંદર જવા દેશો. તેમજ એવો પદાર્થ કાનમાં પેસી જાય તો ડાકટર પાસે લઇ જઈ કઢાવવું. પાણીની પીચકારી કનમાં મારવાથી તે બહાર નીકળી આવેછે. જે કાનમાં પદાર્થ ગયો હોય તે કાન નીચે રહે તેમ બચ્ચાને એક પડખે સૂવાડી બીજા ઉપરના કાનપર થપડ લગાડવાથી તે પદાર્થ બહાર નીકળી પડેછે.

કાનમાં જીવડું જાય તો શું કરવું.

જો કાંઈ જીવતો જીવડો કાનમાં પેઠો હોયતો જે કાનમાં જીવડો ગયો હોય તે કાન ઉપરની બાજુ રાખી બચ્ચાને સૂવાડવું, અને તે કાનમાં તેલ અગર ગરમ પાણી ભરવું એટલે જીવડું બહાર નીકળી આવશે.

શીક્કો વીગેરે કાંઇ ગળી જવાય તો શું કરવું.

ગોળી, સિક્કો, કાચનો કડકો કે એવો બીજો પદાર્થ બચ્ચું ગળી જાય તો એક બે દિવસ તેને હમેશનો ખોરાક ખાવા દેવો. બાદ એરંડીઆનો જુલાબ આપવો.

ભાગ ૩ જો.

ત્રીજી અવસ્થા; कौमारावस्था. (Boyhood and girlhood)

(દશ વર્ષથી સોળ વર્ષ).

સુમારે દશ વર્ષે બચપણની સ્થીતિ ઉલંઘી કૈામારાવસ્થામાં દાખલ થવાય છે.

નહાવું.

કૈામારાવસ્થામાં દરરોજ નહાવાની જરૂરછે. દરરોજ સવારમાં નહાવું એ સુખકારક અને તંદુરસ્તી વધારનારછે. જેની ત્વચા સ્વચ્છ નહીં હેાય તેનાથી નીરોગી રહેવું મુસ્કિલછે. ત્વચા ઉપર મેલ એકઠો થવાથી તેનાથી લોહીને સાફ કરવાની ફરજ બરાબર બજાવી શકાતી નથી. શરીર પરના મેલથી જીવાતની ઉત્પત્તિ થાયછે. ત્વચા સાફ નહીં રાખવાથી ચેપી રોગ જેવા કે તાવ, શીળી વગેરે થવા વિશેષ સંભવ રહેછે. શરીરને સાફ રાખવું એ તંદુરસ્તીને અવશ્યનું છે.

નાવાથી સ્વચ્છતા રહે છે. રોગ અટકે છે અને ચંચળાઇ આવેછે.

વળી નહાવાથી કેટલો આનંદ અને સુખ થાયછે, શરીર કેવું તાજું, હલકું સ્ફુરતાવાળું લાગે છે. આળસ કેવું નાસી જાયછે. કામ કેવું ઝટ થાયછે, અવયવ કેવા ચપળ રહેછે અને એકંદર કેવું સુંદર લાગે છે. શરીરમાં સ્નાનથી જાણે બમણું જોર હેાય એમ લાગેછે. નહાવું એ સદ્‌ગૃહસ્થાઈની એક ખાસ નિશાનીછે.

મેલા લેાકથી થતું નુકશાન.

મેલા લેાક પેાતાને અહિત કરતા છે એટલુંજ નહીં પણ બીજાને પણ નુકસાન કરતાછે. તેમની આસપાસના લેાકોને તેમને લીધે ચેપીરાગ થવાની વકી રહેછે.

શરીરના જે ભાગ કપડાથી ઢાંકેલા રહેછે તેને બીજા જે ખુલ્લા રહેછે તેના કરતાં ધેાવાની વિશેષ જરૂરછે. કારણ કે ત્યાં હવા નથી પહેાચતી અને મેલ એકઠેા થાય છે. ખુલ્લા રહેતા ભાગોને વાતાવરણ સ્વચ્છ અને તાજા રાખેછે.

નાનપણથી નહાવાની ટેવ પડવાની જરૂર છે. એવી આદત રહેવાથી તે શરીરનું એક સ્વાભાવિક કાર્ય થઇ પડેછે. આવી ટેવના આદમીને એક દિવસ નહાવાનું નહીં મળે તેા તેને ઘણું બેચેન રહે છે. એક વખત ખાવાનું મૂકવું અને નહાવું છેાડવું એ બરાબર થઇ પડેછે.

નહાવાની રીત. નહાવા માટે એક ખાસ ઓરડી હોય તેમાં તદન કપડાં કાઢીને નહાવું. અથવા એક નાનું પંચીઉ શરીરે રાખ્યું હોય તો ચાલશે. ઓરડીનાં કમાડ બંધ હોવાથી પવન આવતો નથી તેમજ બીજું કોઇ જોઈ શકતું નથી. તેથી મોકળા દિલથી નહાઈ શકાયછે. આપણા લોકો ખુલ્લા ફળીઆમાં અથવા અગાશીમાં નહાય છે. તે બંને રીતે હરકત કરતાછે. વળી કેટલાક તો નહાવાને વેઠ સમજે છે. બ્રાહ્મણો જેમને જમવાની વખતે એક અગર બેઉ વખત નહાવું પડેછે તેતો માત્ર લોટો અગર બે લોટા પાણી શરીર ભીનું થવા માટે રેડે છે, અને ભીને અથવા અર્ધે સૂકે શરીરે અબોટીઉં પહેરી લે છે. તેમ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ થવાની વાત એક બાજુએ રહી પણ શરીરને શરદી પહોચવાથી કોઇવાર તાવ, શળ વગેરે પેદા થાયછે. નહાવાની ઓરડીમાં પાણીની કુંડી, લોટો, સાબુ, જાડા મોટા રૂમાલ અને બદલવાનાં કપડાં જોઇએ. પ્રથમ સાબુવતી હાથ ધોઇને માથા તથા મોઢાપર પાણી રેડવું અને સાબુ લગાડવો. તેને પાણીથી ધોઈને પછી શરીરના બીજા ભાગ–પગ, આંગળાં ઇત્યાદિને સાબુ ચોળવો અને પાણીથી સાફ કરવાં. આંગળાંની વચ્ચે ધોવા ચૂકવું નહીં. એ રીતે સાબુથી તમામ શરીર ધોવાયછે. મસ્તકપર, પેટપર અને કમરપર ઉભેથી પાણીના લોટા રેડવા. ત્યારબાદ રૂમાલવડે ઉપરથી તે નીચે લગી તમામ શરીર ઘસીને લૂછી નાખવું. આંગળાંની વચમાંથી પણ લૂછવું. પછી કપડાં પહેરી લેવાં. નહાવામાં દશ મિનિટથી વધારે વખત રોકવો નહીં. ઝડપથી નહાવું. શરીર પલાળીને ઘણો વખત બેસી રહેવું નહીં. છોકરાએ પોતાના મસ્તકના વાળ હમેશા ધોવા. છોડીઓ જેને લાંબા ચોટલા હોય તેણે અઠવાડીયામાં એક વખત કેશ ધોવા.

નહાવાનો ખરો હેતુ સમજી જો નહાવામાં આવેતો બેશક સુખ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાયછે. જો તેને માત્ર વેઠ સમજવામાં આવે અને તેની બે દરકારી રહે તો સુખ બાજુએ રહી કેટલીકવાર દુઃખ માત્ર થાયછે.

નહાવા માટે ઘંડુ પાણી સારૂં. નહાવામાં થંડુ પાણી વાપરવામાં આવેતો સુખાકારીછે. શીયાળામાં જરા ગરમ પાણી હોયતો બસછે.

તરવું:—છોકરાંને તરતાં શીખવવાની ખાસ ભલામણછે. તરવાથી ખુશનુમા કસરત મળેછે. તેનાથી છાતી વિસ્તાર પામેછે. પાચનક્રિયા વૃદ્ધિ પામેછે અને શરીરના ઘણા સ્નાયુ પ્રફુલિત થાય છે. તેનાથી

શરીર તાજું અને કૌવતવાન થાય છે અને શરીરને શરદી થવાની વકી કમી થાયછે. તેનાથી હીમત જુસ્સો અને સ્વભરોસો આવેછે. જે આ સમુદ્રરૂપી જગતમાં ઉપયોગીછે. તરતાં આવડવાથી કેટલા-કવાર મનુષ્યના જાનનો–પોતીકા અગર પારકાનો બચાવ થાયછે. આ કાંઇ નાનીસુની વાત નથી. પાણીમાં તરવાથી ઘણી ગમત અને આનંદ થાયછે. — તરવાથી થતા ફાયદા.

છોકરાના જેટલીજ છોકરીને પણ તરતાં શીખવવાની જરૂરછે. તેને પણ તેટલોજ આનંદ, તેટલીજ ગમત અને સરખીજ કસરત મળેછે. છોકરા ને છોડીઓએ તરતાં શીખવું એ કેળવણીનો એક ભાગ સમજવો.

કોઇને પાણીમાં તરવું માફક આવતું નથી. પાણીમાં તર્યા બાદ જો થંડી અને શરદી લાગે, જો શરીર નરમ અને જુસ્સા વગરનું રહે, ચહેરો ફીકો અને નખ કાળા રહે તો તરવું માફક નથી એમ સમજવું. — કોણે તરવું નહીં.

જેને માફક આવેછે તેને તરી રહ્યા પછી શરીર તાજું સ્ફુરતાવા-ળુ લાગેછે અને ગરમ તથા ફુરતીદાર થાયછે.

પાણીમાં પડવા પહેલાં શરીર કેવળ થંડું નહીં જાઇએ. થોડું સ-પાટામાં ચાલવાથી બદન ગરમ થાય એટલે પાણીમાં પડવું.

મીઠા પાણી કરતાં દરીઆના ખારા પાણીમાં નહાવાથી શરીરનું જોર, તંદુરસ્તી અને સ્ફુરણ જ્યાદે થાયછે. તે વખતે દરિઆની ચોખી હવાની લહેરોથી શરીરને બમણો ફાયદો થાયછે. દરિઆના પાણીમાં નહાવાથી કેટલાક નાજુક અને દરદવાળા માણસોને અતોલ ફાયદો થાયછે. — દરીયાના પાણીમાં નહાવાથીવધારે ફાયદો.

પાણીમાં તરવા માટે દિવસના નવ દશ વાગવાનો અને તે પછીનો વખત સારો છે. જમીને તરત નહાવા પડવું નહીં. પાણીમાં પડતાં મસ્તક તૂરત ભીંજવવું. તે માટે એકદમ અંદર કૂદી પડવું અગર માથું અંદર ડૂબાવવું. પાણીમાં પા કલાક રહેવું. બહુ થાયતો અર્ધા કલાકથી વિશેષ રહેવું નહીં. વધારે વખત પાણીમાં રહેવાથી નહાઈ રહ્યા પછી જે ગરમાવો અને સ્ફુરણ આવેછે તે આવતાં નથી, અને ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો થાયછે. દરરોજ એકથી વધારે વખત પા-ણીમાં તરવા પડવું નહીં. નબળાં માણસોએ અઠવાડીઆમાં બે કે ત્રણ વખત નહાવું બસછે. નાહી રહ્યા પછી અર્ધો કલાક ફરવા જવું. એટલે લોહી ત્વરાથી ફરશે અને ગરમી આવશે. કકડતા શીયાળાનો વખત મૂકી વરસનો બાકીનો વખત તરવા માટે અનુકૂળ છે. — વધારે વખત પાણીમાં રહેવું નહી.

કોકરવરણા પાણી (૬૦થી ૭૦ડીગ્રી)થી અને ગરમ પાણી (૭૦-

૧૦૦ડીગ્રી)થી કોઇ કોઈ દિવસ–અઠવાડીઆમાં એક વખત નહાવાય તો સારૂંછે. ગરમ પાણીથી શરીર વિશેષ સાફ થાયછે. પણ તેનાથી ચડા પાણીની માફક શરીરમાં સ્ફુરણ અને ગરમાવો આવવાને બદલે તે ઢીલું રહેછે. નબળા માણસો અને જેને થંડુ પાણી નહાવામાં માફક નહીં હોય તેણે ગરમ પાણીથી નહાવું.

નહાયા પછી ફરવું. નહાયા પછી બેસી નહીં રહેતાં કામકાજ કરવું અગર ફરવું.

કેશની સંભાળ. કેશની સંભાળ માટે બે બ્રશ બસ છે. તેમાં ચીકણા તેલ અને પોમેટમ નાખવાની જરૂર નથી. કુદરતેજ તેને માટે ચીકણો પદાર્થ કેશની સાથેજ તૈયાર રાખ્યો છે. પાણીથી ભીંજવી બ્રશવડે કેશ સાફ કરવામાં આવેતો બસછે. ઝીણી કાંસકી કે ઝીણો દાંતીઓ વારંવાર લગાડવો નહીં. આ દેશમાં લાંબી ચોટલી અને ચોટલા હોયછે તેને માટે જાડો દાંતીઓ વાપરવો. જૂ અગર ખોડો થયો હોય તોજ ઝીણા દાંતની કાંસકી વાપરવી. જરૂર જણાયતો કોપરેલ તેલ વાળમાં નાખવું. ઓરતોના લાંબા વાળ દરરોજ સાફ કરી શકાય નહિ, તેમાં કાંઇ સુગંધમય પાકું તેલ નાખતા રહેવું.

નહાવાની બાબતમાં ઉપરના નિયમો છોકરા અને છોડીઓ પાળેછે કે નહીં એ વિશે માએ ખબર રાખવી.

કપડાં.

આપણા દેશમાં સુતરનાં કપડાં પહેરવાનો ચાલછે. તે સર્વ ૠતુને માટે બેસે તેવાં જાડાં પાતળાં હોયછે અને તે આ દેશની હવા માટે બરાબરછે. શીઆળામાં અને કાંઇ ભાગ ચોમાસામાં ગરમ કપડાંની જરૂર પડેછે. ગરમ કપડાંમાં ત્વચાપર ફ્લાલીન પહેરવી ઉત્તમછે. ફ્લાલીનમાં એવો ગુણછે કે શરીરની ગરમી બહાર જવા નથી પામતી અને બહારની હવા શરીરપર અસર કરવા નથી પામતી. તેથી ફ્લાલીન પહેરનારને બહારની ચંડી શરદીની અસર સહજ થતી નથી. નબળી છાતીવાળા, સંધીવાયુવાળા અને અશક્ત માણસે બદનપર હમેશ ફ્લાલીનનું પહેરણ પહેરવું જરૂરનું છે. સંધિવા માટે ઉનનું પાટલુન પણ જોઈએ. આપણા દેશમાં છાતી ઢાંકીને ગળા પર્યંત કપડાં પહેરવાનો ચાલ પસંદ કરવા જોગછે. યૂરોપિયનમાં સ્ત્રી અને પુરૂષમાં છાતીના ઉપલા ભાગને જોઈએ તેટલું રક્ષણ કપડાનું હોતું નથી. શીઆળામાં માત્ર મોજાં પહેરવાની જરૂર છે. ધોતીઆં કરતાં સૂરવાલ, લેંઘો અગર પાટલુન પહેરવાનો

(Margin notes: રોગીને ગરમ કપડાંની જરૂર. — કપડાથી શરીર બરાબર ઢંકાવું જોઈએ.)

ચાલ પસંદ કરવા જોગછે, કેમકે તે વધારે મજબૂતછે અને પગનું તેથી બરાબર રક્ષણ થાયછે.

યૂરોપિઅન લોકોમાં સ્ત્રીઓ શોભાને માટે કમરે પટા બાંધેછે તે ચાલ ધીકારવા જોગછે. કમર પાતળી ઠરાવવાના પેટામાં કેટલાક રોગની ઊત્પત્તિ થાયછે. તેને લીધે શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડેછે. સ્નાયુ નબળા પડેછે. પાચન ક્રિયા અને દસ્ત બરાબર થતા નથી. આ ચાલ ગ્રહણ કરવા જોગ નથી.

સ્ત્રીઓને માટે કપડાની ભલામણ કરવામાં કમખા એટલે કાંચળીને બદલે ચોળી પહેરવાનો ચાલ વધારે સારોછે. પેટ, પીઠ અને છાતી ઢંકાય તેવું એક ટુંકી બાંહનું પહેરણ પહેરાય તો વધારે સારૂં. શ્રીમંતોમાં ઘણીજ પાતળી સાડીઓ જેમાંથી પીઠ, પેટ, છાતીનો ભાગ સાફ નજરે આવેછે તે તંદુરસ્તીને માટે સારાં નથી. છોડીઓ માટે ટુંકી બાહની બંડી અગર પહેરણ ઓઢણી સાથે જરૂરનુંછે. ચોળીની બાંહ હમેશ કોણી પર્યંત હોવીજ જોઇએ. કમખા અગર ચોળી ઉપર પહેરણ પહેરવામાં આવે તો ચોળીની ખામી પૂરી પડેછે. — કાંચળી કરતાં ચોળી પસંદ કરવી.

ખોરાક.

આપણા દેશમાં બે વખત ખોરાક દિવસમાં લેવામાં આવેછે. છોકરાઓને માટે ત્રણ વખત ખોરાક જરૂરનો છે. સવારમાં એકલું દૂધ અગર દૂધ સાથે થોડી રોટલી આપવી. ત્યારબાદ ચાર કલાકે જમવાનું અને સાંજના છથી આઠની વચ્ચે વાળુ કરવું જોઇએ.

ચા અથવા કાફીની આપણા દેશમાં બહુ જરૂર નથી. તે બેમાંથી એક આપવું હોય તો ચા પસંદ કરવા જોગછે. દરેક વખત ચા કે કાફીની સાથે પુષ્કળ દૂધ આપવું. સારે. ચા અથવા કાવો કરવાની ઘણાને ખબર નથી. તેઓ તેમનો ઉકાળો કરે છે અને ઘણો વખત પાણી તેની સાથે ચૂલાપર બળવા દેછે. તેથી ચા અને બૂંનો કસ અને લેજત બળી જાયછે. પાણી ખુબ ઉકાળી તે દેવતાપરથી નીચે ઉતારતાં ચા અગર બૂંદનો ભૂકો તેમાં નાંખી ઢાંકી દેવું. પંદર મિનિટ વીત્યા પછી તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. — ખોરાક ક્યારે અને કેટલીવાર લેવો.

ઉપર કહેલા ત્રણ વખતના ખોરાક સિવાય વચલા વખતમાં ખાવા દેવું નહીં. છોકરાઓને ખાખા કરવા મરજી થતી હોય તો તેનો અટકાવ કરવો. બહારની ચીજો લેઈ ખાવા માટે પૈસા આપવા નહીં. — વિશેષ ખાવા દેવું નહીં.

પૈસા આપવાથી મીઠાઇ, કાચાં પાકાં ફળ વગેરે ખાવામાં આવશે તેથી અજીર્ણ થશે અને જમવાનો અગર વાળુનો તાલ બગડશે. હોજરીને ખોરાક પાચન કરવા પછી બીજો ખોરાક આપવા પહેલાં વિશ્રામની જરૂર છે. ભૂખ કરતાં વિશેષ ખોરાકથી દૂનીયામાં વિશેષ હાની થતી જોવામાં આવેછે. ફળફળાદિ જેમકે દાડમ, સફરજન, દ્રાક્ષ, બદામ. પસ્તાં વગેરે કોઈ કોઇવાર આપવાં. ખોરાક જુદો જુદો તરેહનો આપવો.

કસરત.

છોકરા અને છોકરીઓ બંનેને ખુલ્લી હવા અને કસરતની જરૂર હોયછે. આપણા દેશમાં છોકરાઓ તો બહાર ફરી શકેછે પણ છોડી દશ બાર વર્ષની થાય એટલે તેને પરણવાનો કાળ નજીક આવેછે, તેથી ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવું પડેછે. ગરીબ અને સાધારણ સ્થીતિની છોડીઓ તથા સ્રીઓને જોકે બહારની કસરત નથી તોપણ ઘરમાં કામ કાજ કરવાની, પાણી, દળણું કરવા અને વાસણ માંજવાની કસરત મળેછે. પણ શ્રીમંતો માટે શું? તેઓ બહારની ચોખ્ખી હવાને બદલે ઘરની ઝેરી હવા ખાયછે. તેઓની છોડીઓ અને ઓરતો કસરતને બદલે આળસના પારણામાં ઝૂલેછે. તેથી તેમનાં શરીર નાજુક અને નબળાં રહેછે. હમેશાં અજીર્ણ અને ઝાડાની કબજીઅતનાં ચૂરણ ચાલેછે. એક નીસરણી ચઢવી હોય તો હાંફેછે. બાળકને તેડી ચાલી શકાતું નથી. જેમ શ્રીમંતની છોડીઓ તેમ શ્રીમંતના કેટલાક છોકરાઓને પણ તેમનાં માબાપ બહાર જવા દેતાં નથી. સ્નાયુ, ફેફસાં વગેરે અવયવો જેવાં પુરૂષને છે તેવાં સ્રીઓને પણ છે; અને તેમને યોગ્ય કસરત અને કેળવણી આપવાની જરૂર છે. શ્રીમંતની છોડીયો તથા સ્રીયોને બીજી જાતની કસરત કરતાં આંચકો આવે તો તેમણે પોતાની વાડીમાં ફરવું, દેવળની પ્રદક્ષિણા કરવી, અને ઘરનું કેટલુંક કામકાજ કરવું. ઘરનો સરસામાન સાફ કરવો, કેટલાક પ્રકારની ઘરમાં રમત રમવી કે જેથી શરીરને કસરત મળે, જેમકે ગરબા ગાવા ઈત્યાદિ.

છોકરીઓ માટે કસરત.

શ્રીમંત સ્રીએ શી કસરત કરવી.

પહેલા નંબરની કસરત ચાલવાનીછે. ચાલવા અને દોડવાના જેવી કસરત છોકરા અને છોડીઓ માટે બીજી કોઇ નથી. બહુ થાકી જઇ શક્તિ ઉપરાંત તેમ કરવાની મનાછે. પણ જોઇએ તેટલી કસરત થોડાજ લેછે. હદ બહાર કસરતનો દાખલો મળવો મુશ્કિલછે. પણ જોઈએ તેટલી નહીં કસરતના દાખલા ઘેર ઘેર મળી આવશે. છો-

ચાલવાની કસરત ઉતમ છે.

કરાએ દરરોજ પાંચ સાત મૈલની કસરત કરવી જોઈએ. એકજ વખતે તેટલું ચાલવાની જરૂર નથી, પણ દિવસમાં ફરવાનો સરવાળો તેટલો થવો જોઇએ. ત્યારેજ શરીર સારૂં રહેછે. આ જગતનો પંથ બહુ વિકટછે, અને જો તેમાં આપણે કઠણ થઈએ નહીં તો નભવું મુશ્કેલ પડેછે. બહાર ફરવાથી છોકરાંમાં કેટલીક હીંમત અને હોશીયારી આવે છે. તેમને ચાલાકી અને ચતુરાઇ પ્રાપ્ત થાયછે. ઘરમાં પડી રહેલાં છોકરાં નાજુક, નબળાં, નાહિમતવાન, બાયલાં અને બીકણ નીવડેછે! બહાર ફરવા જેવી બીજી કસરત નથી.

ઘોડે બેસવાનું શીખવું એ છોકરાંને જરૂરનુંછે. તેનાથી કસરત થાયછે તેમજ ગમત મળેછે. ઘોડે બેસવાથી કસરતની સાથે હીંમત આવેછે. પણ ચાલવાની કસરતની સાથે ઘોડે બેસવાની કસરત બરાબરી કરવા જોગ નથી. ઘોડે બેસતાં આવડવું જોઇએ.

સવાર અને સાંજનો વખત દરેક રૂતુમાં ફરવાને માટે ઉત્તમ છે, અને તે વખતે બહાર જવા ચૂકવું નહીં.

ગાડીમાં બેસીને ફરવાથી સ્નાયુને કસરત મળતી નથી. નાજુક, આજારી ને નબળા માણસે ચોખી હવા મળવા સારૂ ગાડીમાં ફરવા જવું. પણ સાજાં આદમીએ તો ચાલવુંજ જોઇએ. આજારીએ ગાડીમાં ફરવા જવું.

રમત.

છોકરાંએ શું રમત રમવી સારીછે? ક્રીકેટ, ડોસીદડો, નવનાગેલીઓ, આટાપાટા, ખો, હુડતત, હલેસા ખેંચવા, બમચકરડું, ફુટબોલ, છડી, પટા, મુગદળ, નીખાલસ, દંડપીલવા અને બીજી કસરતની રમતો રમવી. આવી કસરતોમાં ગમત પડેછે, અને સર્વ સ્નાયુ કામમાં આવેછે. તેનાથી છાતી ખીલે છે, લોહી જોસબંધ ધમનિઓમાં ફરેછે, અને આખા શરીરમાં તંદુરસ્તી અને સુખનો પ્રસાર થાયછે. છોકરાંને જેમ બને તેમ મજબુત કરવાની કોશીશ કરવી. જો કૌમારાવસ્થામાં શરીર તરફ પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવે તો જે ઘણાક નબળા નાજુક બદનના માણસો જોવામાં આવેછે તે કમી થાય. છોકરા અને છોડીઓનો દિવસનો ⅙ વખત [ચાર કલાક] રમતમાં કાઢવો. જો પ્રથમ શરીર મજબુત હોય તો તેથી મનની તાકાદ પણ બળવાન રહેશે. વિદ્યાભ્યાસમાં તેવો આદમી આગળ પડશે. શરીર સારૂં હોયતો દરેક કામ સહેલાઇથી થઇ શકેછે. પરંતુ જ્યાં શરીરને એક બાજુએ મૂકી જુદા જુદા પ્રકારની રમત રમવી.

મનની કેળવણીપર વધારે લક્ષ અપાયછે ત્યાં નબળા બાંધાના અ-
પક્વવયના ભણેલા માણસ ઘણા મળી આવેછે.

છાતીના ફેફસાની કસરત.

વાંસળી, પીપોડી, બ્યુગલ, શંખ ફુંકવાથી ફેફસાંને નુકશાન થાય
છે. તેમને અયોગ્ય જોર પડેછે અને તેથી રોગ થાયછે. ફેફસાંને ગા-
વાની કસરત બસછે. દરેક શારિરીક કસરતથી ફેફસાંમાં વધારે હવા
જાયછે. હવા એ ફેફસાંનો ખોરાક છે. ગાવાથી ફેફસાંને કસરત મળે
છે, છાતી પહોળી થાયછે, અવાજ મીઠો થાયછે અને ઉચ્ચાર સુ-
ધરેછે. છોકરા અને છોડીઓએ મોઢે બોલીને વાંચવાની ટેવ પાડવી.
છોડીઓએ અવશ્ય ગાવા શીખવું જોઈએ.

નિરોગી શરીરની ખુબી.

કસરતને લીધે બદન તાકાદવાન હોયતો જેમ મજબૂત કિલ્લામાં
દુશ્મન પ્રવેશ કરી શકતો નથી, તેમ તેવા શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશ કરી
શકતો નથી. જો કદાચ વ્યાધિ થાય તો જેમ મૂડીવાળો વ્યાપારી
કરજદારને દૂર કરેછે તેમ આ વ્યાધિને વેગળો કરેછે. શરીરનું સુખ
પહેલું ગણવામાં આવેછે તેમાં શું ખોટુંછે? શરીર સંપત્તિ આગળ
બીજી સંપત્તિ શા હિસાબમાં છે? ખરી ભૂખથી ખવાતા રોટલાના
સ્વાદ આગળ મંદાગ્નિમાં મિષ્ટાન્ન શું કામનાં છે? શ્રમથી પ્રાપ્તથ-
યેલી મીઠી નિદ્રા આગળ શ્રીમંતી પલંગોપર આગ્રહથી આણેલી અર્ધી
નિદ્રાથી શું શાન્તિ થાયછે? શરીર સારૂં હોયતો સંસાર મીઠો લાગેછે.
શરીર નીરોગી તો સંસારનો ઉપભોગ લઈ શકાય છે. શરીર નઠારૂં
હોયતો સંસાર કડવો થઇ પડેછે અને કશો ઉપભોગ લઇ શકાતો નથી.

શરીરશિક્ષા.

છોકરાને શારીર શીક્ષાથી થતા ગેરફાયદા.

નિશાળે કેટલાક મહેતાજી વારંવાર સોટી મારવાની શિક્ષા છોકરાંને
કરે છે. તેમ નહિ થવા દેવા માટે દેખરેખ રાખવી. સોટી મારવાથી
છોકરાંના મન અને સ્વભાવપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. પોચાં
અને નરમ સ્વભાવનાં છોકરાં તેથી ગભરાઇને નાઉમેદ થાય છે, અને
શીખવામાં તેથી બમણી ભૂલ થાયછે. સખત અને હઠીલા સ્વભાવનાં
છોકરાં તેથી ઓર વધારે હઠીલાં અને હલકાં થાયછે. તેમને માસ્તર
તરફ પ્રીતિ અને બીકને બદલે ત્રાસ અને તિરસ્કાર ઊપજેછે. વારં-
વાર શીક્ષા કરવાથી છોકરાં શીખવાને બદલે ઠોઠ થતાં જાયછે. માર
પડવાથી. તેમની નાજુક વૃત્તિ, ખીલતી બુદ્ધિ કરમાઈને કઠોર થઇ
જાયછે. તેમની શક્તિ કમજોર પડી જાય છે. તેમનો ઉલ્લાસ બુઝાઇ

જાયછે, તેમજ ઉલટ અટકી પડેછે. બીજાં છોકરાંના દેખતાં તેગને શિક્ષા કરવામાં આવવાથી પહેલો વખત તે શરમીંદા થાય છે. પણ બીજી અને ત્રીજી વખત શિક્ષા થઇ એટલે શરમને બદલે કઠોરતા પેદા થાયછે. સુધરવાને બદલે તે બગડે છે. આગળ વધવાને બદલે પાછળ પડેછે. ભણવાને બદલે તે ભૂલેછે.

શારીર શિક્ષાનો ચાલ ગામઠી નિશાળોમાં છે.

જેમ બને તેમ શરીરની સજા કરવાનો ચાલ કમી કરવો. આ વાતની અધ્યારૂ તથા મહેતાજીઓને ચેતવણી આપવી. સરકારી નિશાળોમાંથી આ ચાલ ઘણે દરજજે નીકળી ગયોછે. પણ ગામઠી નિશાળોમાં સોટી, ચીંટીયાં અને થપડો મારવાનો રીવાજ ચાલેછે. કૂમળી વયના છોકરાઓ ઘણા અહીં જોવામાં આવેછે. કેળવણીનું બી અહીં રોપાયછે. બુદ્ધિની શકિતઓનું ખીલી નીકળવું અહીંથી શરૂ થાયછે. માટે દરેક માબાપની ફરજ છે કે આવા અયોગ્ય અને અવિચારી સાધનથી પોતાના બચ્ચાને થતા નુકસાનથી બચાવ કરવો.

અવિચારી માબાપ બચ્ચાને વારવાર મારે છે.

બચ્ચાને કયારે મારવું.

મારવાની હકીકત કેવળ મહેતાજીને લાગુ પડેછે એમ નહીં, પણ માબાપો જે વગર વિચારે વાત વાતમાં વારંવાર છોકરાંઓને મારે તેમને પણ સરખે દરજજે લાગુ પડેછે. કોઈવાર મોટા ગુના માટે ધાક બેસાડવાને અને બીજાં છોકરાંને દાખલા માટે શરીર શિક્ષા કરવામાં આવે તો જુદી વાત છે પણ જો દરેક ગુના અને ચૂક માટે આવી શિક્ષા થાય તો તેની સારી અસરને બદલે માત્ર માઠી અસર થાયછે. છોકરાંની આડાઈ, હઠીલાઇ અને અટકચાળું કરવાની ટેવથી માબાપનો મીજાજ જાય અને ગુસ્સામાં હાથ ઉપાડાય એ નવાઈ જેવું નથી. તથાપિ દરેક બાબતમાં કેળવણીની જરૂરછે. છોકરાંને રીતસર કેળવવાં તેમ પોતાના પિત્તાને પણ કેળવી કબજ કરવા કોશીશ કરવી અવશ્યછે. ક્ષમા કરવાનો ગુણ અમૂલ્યછે.

ઉદાહરણ, લાલચ, હોંસ, ઠપકાથી જે ચાનક મળેછે અને સુધારો થાયછે તે શારીર શિક્ષાથી થતો નથી.

ગામઠી નિશાળોમાં જમીનપર બેસવાની અને પાટલાપર ધૂળમાં લખવાની રીતછે તે હવે છેક નાબુદ થવા આવીછે, તોપણ જ્યાં હોય ત્યાં તેથી છોકરાંને દૂર રાખવાં.

ગરબી.

(આવો આવોરે શિખિએ આજ, ભરતજ ભરવાને. એ રાગ.)

એા અણુ સમજુ માબાપ, શિશુને શિદ મારો? } એ ટેક.
માર્યે બાળક અશરાફ, નહિં સુધરે યારો.
બાળક બિચારાં ગભરૂનાં દિલ, છે નિર્દોષ નિખાલસરે;
કુદરતિ પ્રેમે ભર્યા કાળજ્યાં, વ્હાલ થકી થાશે વશ—શિશુ० ૧
પ્રેમ મિઠાશજ ખરી મોહિની, સ્નેહ કરે સરદારીરે;
મારફાડના ઉપાય યોજે, અણુસમજુ નરનારી—શિશુ० ૨
શાંત સરલ હેતાળ સ્વભાવે, જેવું મન જિતાયરે,
તેવું નિર્દય કડક સ્વભાવે, બાળક કદિ ન વશ થાય—શિશુ० ૩
હસતું વદન મિઠાશ વચનમાં, રેમ રોફ બે જોડેરે;
ચુરૂમાં ગંભિર રહેરે ચાનક, દેતાં હુકમ ન તોડે—શિશુ० ૪
નરમ વચનનો ઠપકો ન્યારો, ગરમ વચનથી ચડતોરે;
શરમવડે શરમાવ્યા જેવો, અન્ય ઉપાય ન જડતો—શિશુ० ૫
ગંભિરતાનો ગુણ કદી પણ, આવિ શકે ન બરાડેરે;
ભાર બોજ રે'શે ન જરાજે, પ્રતિદિન રાડો પાડે—શિશુ० ૬
નરમ સ્વભાવે પોચા બાળક, થાય મુંઝાઈ નિરાશરે;
બમણી ભૂલ કરે ભણુવામાં, જાય ઉડી ઉલ્હાસ—શિશુ० ૭
હઠિલાં બાળક હઠ પકડીને, ઉલટાં હલકાં થાયરે,
પ્રેમ બીક બદલે ધીક્કાર, અભાવે હ્રદય ભરાય—શિશુ० ૮
નાજુક વૃત્તિ બુદ્ધિ ખીલતી, કરમાઈ થાય કઠોરરે,
અટકી પડે ઉલટ, મન શક્તી, થાતિ જાય કમજોર—શિશુ० ૯
અટકચાળું આડાઇ કુટેવો, જોઇ મિજાજ ન ખોઇએરે;
નિજ પિત્તાને પણ કેળવિને, કબજ રાખવો જોઇએ—શિશુ० ૧૦
બીકે બાળક બગડી જાશે, ભયથી ભુંડા થાશેરે;
પછિ શરમાવ્યા નહિ શરમાશે, ચિતમાં કદી ન ચ્હાશે—શિશુ० ૧૧
રોજ રોજ ટોકણિથી થાશે, ટણક નફટને પાજીરે;
લાકડિથી પણ પછિ ન દબાશે, હાથ ન રે'શે બાજી—શિશુ० ૧૨
રાડ પાડિં ચિડવાઇ મારતાં, ડરથી પ્રથમ દબાશેરે;

એવું પણ નિત નિરખિ નવાઇ-જાશે, અસર ન થાશે—શિશુ૦ ૧૩
મારફાડને ગાળ ધાકથી, શરિર સ્વભાવ બગડશેરે;
કાયર કજિઆખોર અનમજ, બિકણ બાઇલા બનશે—શિશુ૦ ૧૪
માત પિતાને નિરખી નાસે, ત્રાસ પડેછે પેટેરે;
સાવજ સરપથિ દૂર રહે ત્યમ, ભાવે આવિ ન ભેટે—શિશુ૦ ૧૫
તદન સ્નેહથી બગડયું ન સુધરે, બગડે લૂખાં લાડેરે;
પણ શરૂઆતથિ આમ ઉછેરે, તો સુખમાં દિન કાઢે—શિશુ૦ ૧૬
ગાળો ભાંડે સામુ બોલે, ના ફરમાન બનેછેરે;
શ્રાપ રૂપ એવી જીંદગિ, ફળ-માતપિતા પામેછે—શિશુ૦ ૧૭

શેઠ વ. પો.

કેળવણી.

છોકરીઓની કેળવણી છોકરાઓ કરતાં કાંઈ જુદી તરેહની જોઈએ. તેમની મોટી ઉમરે તેમને બૈરીની અને માની ફરજ બજાવવાનીછે. તેમને ઘરના કામની માહીતીની પણ જરૂર છે. વિદ્યાભ્યાસ સિવાય ઘરમાં ચીજો ઊંચી નીચી મૂકવી, સરસામાન ગોઠવવો, ઘરને શોભાવવું, રમકડાં તાલમેલથી મૂકવાં, બધી ચીજો સાફ રાખવી, નાના ભાંડરૂને રમાડવાં, અને તેની સભાળ લેવી, વાસણ માંજવાં, રસોઇનું કામ શીખવું, બિછાનાં ઉપાડવાં મૂકવાં, ઈત્યાદિ ઘરનાં સાધારણ કામ શીખવાની આવસ્યકતા છે. તેની સાથે શરીરને જોઈતી કસરત મળેછે. જે છોડીઓ બેસી રહે અને પાણીનો લોટો માગીને પીએ તે મોટી ઉમરે ખરી બૈરી અગર મા થઈને તે હાલતનું ખરૂ સુખ ભાગ્યેજ ભોગવે. *(છોકરીઓને કેવી કેળવણીની જરૂરછે.)*

હાલમાં જે શિક્ષણ છોડીઓને નિશાળોમાં શીખવવામાં આવેછે તેમાં સુધારો અને વધારો કરવાની જરૂરછે. નીતિ, ભરત ભરવું, શીવવું, ઓટવું, બખીયા દેવા, ચિતરવું, ગાવું, વાજું વગાડવું.‡ એતો તેમને *(હાલ અપાતી કેળવણીમાં સુધારા વધારાની જરૂર.)*

‡ગાવા અને વાજુ વગાડવાનો અપાર આલ્હાદ આપનાર હુનર આપણા લોકમાં ઘણી નીચ પદ્વીએ પહોચ્યોછે. અર્થાત્ તે માત્ર નીચ વેશ્યાદિ વર્ગમાં જોવામાં આવેછે. ઉંચી પંકિતના લોકોની સ્ત્રીઓમાંથી તે નાબુદ થયોછે. એટલુંજ નહીં પણ તેને માટે તિરસ્કાર પેદા થયોછે. ગાયન જેવી અલૌકિક પ્રેમ આપનાર વસ્તુનો વધારે પ્રચાર સ્ત્રીઓમાં થવો જોઈએ.

શીખવાની ખાસ બાબતો છે. પણ તેમને ઘરધંધા સંબંધી કામકાજનું પૂરતું વિવેચન શીખવવામાં આવતું નથી. આ ખામી કેટલેક દરજ્જે ઘરમાં મા પોતેજ પૂરી પાડી શકે.

છોકરાઓ તેમજ છોડીઓને મનની કેળવણી કરતાં તનની કેળવણીની વિશેષ જરૂરછે, એમ અવસ્ય સમજીને તેપર લક્ષ આપવું.

કેટલે છેટે ચોપડી રાખીને વાંચવું.

છોકરાં વાંચતાં હોય ત્યારે એક અગત્યની વાત માને યાદ રાખવા જોગ એછે કે છોકરૂં ચોપડી છેટે રાખીને વાંચે. આંખથી ૧૦થી૧૨ ઇંચને છેટે ચોપડી રાખવી જોઇએ. તેથી કમી અંતરે રાખવી નહીં. ઘણાં છોકરાંને ચોપડીમાં મોઢું ઘાલીને વાંચવાની ટેવ હોયછે. તેથી આંખને નુકસાન પહોંચેછે, ને નજર ટૂંકી અથવા વાંકી થઇ જાયછે.

અભ્યાસ કરતાં બધો વખત બેસી રહેવુ નહીં.

છોકરાં વાંચતાં હોય ત્યારે માએ દેખરેખ રાખવી કે બધો વખત તેઓ બેસીને વાચ્યા નહિ કરે. જ્યારે અર્થ કરવા હોય. કવિતા ગોખવી હોય, ફક્ત વાંચવું હોય. ઇતિહાસ કરવો હોય ત્યારે છોકરા ઉભા રહી અગર આમથા તેમ આંટા મારીને તે કામ કરે તો વધારે સારૂં. બેસી રહેવાથી શરીર અકડાઇને સુસ્ત થાય છે. ચાલવાથી કે ઉભા રહેવાથી લોહી બરાબર ફરેછે અને હુશીયારી આવેછે.

કેમબેસીને લખવું.

લખતી વખત છોકરાં કેમ બેસેછે તેપર માએ લક્ષ આપવું. ખુરશી ઊપર અગર જમીનપર બેસી અને મોઢા આગળ ટેબલ અગર સ્ટૂલ અથવા બાજઠ રાખવો એટલે સીધા બેસીને લખી શકાય. વાંકા, વળીને, નીચું માથું ઘાલીને લખવાની ટેવ નઠારી છે. તેથી બરડો દુખી આવેછે અને આંખને ઈજા થાયછે.

રાતે લખવા વાંચવાનું કમી રાખવું.

રાત્રે જેમ બને તેમ થોડું વાંચવાનો રીવાજ છોકરાંમાં હોય તો સારૂં. પોતાનો પાઠ પણ દિવસમાં કરી લેવાય તો સારૂં. રાત્રે વાંચવુંજ હોય તો સારા દીવાના અજવાળામાં વાંચવું. નાની બત્તિના ઝાંખા અજવાળામાં ચોપડીમાં મો ઘાલી આંખો ખેંચીને વાંચવું ન જોઈએ, કેમકે તેથી આંખને હરકત પહોચેછે. તેમજ બત્તીનો પ્રકાશ અતિશય નહીં જોઈએ.

દીવાનું અજવાળું ઝાંખુ, તેમ અતિશય નહીં જોઇએ.

ધંધો.

આજ કાલ જોઇશું તો લોકોના મનનો ઓઘ એક તરફ વળેલો માલમ પડેછે. છોકરાઓને ભણાવવા. ભણાવીને પછી ધંધે વળગાડવા. ધંધામાં મુખ્ય જોશો તો "નોકરી," ભણીને કારકુની કરવી. કેટલાંક

અભ્યાસપછીધંધેા શું કરવેા.

વિશેષ ખર્ચ કરવાને શક્તિવાન હેાયછે તે અંગ્રેજી ભણાવી છેાકરાને કાલેજમાં મેાકલેછે. ત્યાં ડીગ્રી મેળવેછે. પછી વકીલ અગર બારીસ્ટર થાયછે, મહેતાજી થાયછે અગર ડાક્ટર થાયછે. હાલની સ્થીતિનેા વિચાર કરતાં દરેક ધંધેા તેના સાગ્રીતેાથી ભરપૂરછે. જેમ દરેક ધંધામાં વધારે આદમી થાય છે તેમ તેની કીંમત ઊતરતી જાયછે, તેમ હવે થવા માંડ્યુંછે.

અભ્યાસમાં મગજને બહુ તસ્દી પડેછે.

વિદ્યાભ્યાસમાં મગજને ઘણી તસ્દી પડેછે. સર્વનાં મગજ સરખાં હેાતાં નથી. કેટલાંકનાં મગજ અભ્યાસના તાણને પૂરાં પડી શકેછે અને કેટલાંકનાં મગજ તેવાં કામને પૂરાં પડે તેમ હેાતાં નથી. શરીરને વિશે પણ તેજ રીતે જોવામા આવેછે. કેાઈ આદમી બહુ પરિશ્રમને યેાગ્યછે અને કેાઈ આદમીમાં એ માઇલ ચાલવાની તાકાદ હેાતી નથી. જેનું મગજ નબળું હેાય તેને પણ કાલેજના ધેારણમાં હેામવેા એ સઢવિનાના વહાણની માફક દુર્દશાએ પહેાંચે છે. જેમ બરૂની સાંઠાથી બેાજો ઉઠાવતાં તે તૂટી જાયછે તેવુંજ પરિણામ નબળા મગજના આદમીને વિદ્યાનેા બેાજો ઉઠાવતાં થાયછે. આવેા છેાકરેા વિદ્યાને ધારેલે શીખરે નહીં પહેાંચતાં વચમાં અથડાઇ પડેછે. તેનું નબળું મન, કમજોર સ્મરણશક્તિ, મંદ વિચારશક્તિ સુધરવા અને પ્રફુલીત થવાને બદલે ગૂંચવાઇ જઇ બગડી જાયછે. અભ્યાસ અધવચમાં મૂકવેા પડેછે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ કે વિચાર કર્યા સિવાય છેાકરાને વિદ્યાની દરિઆઇ મુસાફરીમાં દેારવેા એ મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. અશક્ત મનુષ્યે તેને યેાગ્ય ધંધેા શેાધવેા જરૂરનેા છે. તેમ વળી બધાઓએ એકજ દિશામાં ગાડરીઆ પ્રવાહની માફક દેાડવું નહીં જોઇએ. જો ચપળ બુદ્ધિના સર્વે આદમી એકજ ધંધામાં ભરાય તેા તેમનું શું સાર્થક થાય?

કમી શક્તિવાળાને વિદ્યાભ્યાસથી નુકશાન થાયછે.

ખેતીવાડી, વેપાર, દરજી, સૂતાર, ને લૂહારનું કામ, ચિત્રકળા, કાગળ, કાપડ, કાચ, કસબ ઇત્યાદિ કારખાનાઓનુ કામ, યાંત્રિક કામ અને ઈંજીનીયર ઇત્યાદિ પુષ્કળ પ્રકારના રેાજગારછે. વિદ્યાભ્યાસ માટે ચપળ બુદ્ધિની જરૂરછે, પણ સાધારણ બુદ્ધિના માણસને વ્યાપારમાં ફાવવાને હરકત આવતી નથી. ઘણીવાર તે ચપળબુદ્ધિવાળા કરતાં વિશેષ પૈસેા પેદા કરેછે. વ્યાપાર પૂષ્કળ પ્રકારનેા, પુષ્કળ દેશનેા અને પુષ્કળ ચીજનેા થાયછે. માટે એકજ પ્રવાહમાં નહીં તણાતાં જેને

તેમને માટે બીજા ઘણા ધંધા છે; જેમાં મગજને બહુ તસ્દી હેાતી નથી.

જેમ અનુકૂળ અને પોતાની સ્થીતિને યોગ્ય લાગે તેવે ધંધે માબાપે છોકરાને વળગાડવો. કારકુની કરવામાં ઘણું લખવું પડેછે અને બેસી રહેવું પડેછે. વકીલાત કરવામાં ઘણું વાંચવું પડેછે અને માથા ફોડ કરવી પડેછે. ડાક્ટરી ધંધામાં સૌથી વધારે ફિકર, અને જીંદગીને વધારે જોખમછે, જેમકે ચેપીરોગોની વચ્ચે રખડવું, રાતમાં ઉંઘમાંથી ઊઠવું, ખાવાનો કાળ ચૂકવો, ઇત્યાદિ મુશ્કેલીઓ વેઠવી પડેછે.

ગરીબ તેમજ શ્રીમંત પણ ઉદ્યમ કરવો.

ગરીબ તેમજ શ્રીમંત સૌએ ધંધો કરવો. ગરીબ પોતીકા પેટ માટે ધંધો કરેછેજ. તેમ શ્રીમંતે પણ પૈસાની જલાલીવાળા આળસના ખોળામાં બેસી રહેવું નહીં. ઉદ્યોગ એ પુરૂષનો ખોરાકછે. ધંધો કરવાથી હોંશીયારી, ડહાપણ ને જ્ઞાન વધેછે. તેથી પુરૂષનું તેજ અને કાંતિ વધેછે. નિરૂદ્યમી માણસ કેવળ નકામો અને પૃથ્વીને બોજારૂપ થઇ પડેછે.

ઉંઘ.

વહેલાં સૂવું અને વહેલાં ઊઠવું.

છોકરાએ અને છોડીએ દરરોજ આઠ કલાક ઊંઘવું. હમેશા નવ વાગે સૂઈ રહેવું અને પાંચ વાગે ઊઠવું. પાંચ વાગે વહેલું ઊઠવાની ટેવ રાખવી. થોડો વખત પાંચ વાગે ઊઠયા પછી પોતાની મેળેજ જાગી ઊઠવાની ટેવ પડશે. મુદ્દામ ઉંઘમાંથી છોકરાંને જગાડવાં નહીં. જાગ્યા પછી બિછાનામાં આળોટવું નહીં. તેથી આળસ અને સુસ્તી રહેછે. સવારમાં જાગ્યા પછી તૂરત ઉઠવું. મોટી ઊમરના આદમી કરતાં છોકરાં હમેશાં વધારે ઊંઘેછે, કેમકે તેઓને વધારે મહેનત પડેછે, અને તેમને દુઃખ કે કાળજી હોતાંનથી. બુઢા માણસને બહુ ઊંઘ હોતીનથી.

સૂવાના ખંડમાં હવાનો ખુલાસો જોઈએ.

છોકરાને સૂવાનો ખંડ જુદો અને વિશાળ જોઇએ. કદાચ જુદો ખંડ નહીં હોય તો દરેકને જુદા બિછાનામાં સૂવાની ટેવ રાખવી. એક કરતાં વધારે છોકરાં એકજ ખંડમાં સૂએ તો તે ખંડ વિશેષ વિશાળ હોવો જોઇએ. ઓરડામાં સારી રીતે હવાનું આવાગમન થવું જોઇએ, માટે બારી અગર દરવાજાનાં કમાડ ખુલ્લાં રાખવાં. કદાચ શીઆળામાં તે બંધ કરવાની જરૂર હોય તો છેવટ કમાડમાં ઉપર અને નીચે વીશ વીશ કાણાં પાડી રાખવાં; અથવા જાળીયાં રાખવાં, એટલે તેમાંથી હવા આવશે અને જશે. ઓરડાના ઉપરના ભાગમાં જાળીઆં હોય તો વધારે સારૂં. બિછાનાની આસપાસ હવાનો પ્રતિબંધ

ચ જોઇએ. કદાચ મચ્છરદાનીની જરૂર હોય તો તે જાળીવાળી જોઇએ. તેના ઉપરના ભાગમાં કાણાં રાખવાં જોઇએ. તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે ફેફસામાં ઓક્ષીજન પુષ્કળ જવો જોઇએ અને તેમાંથી નીકળેલો કાર્બોન જે ઝેરી છે તે દૂર થવો જોઈએ. પવનના સપાટામાં સૂઇ રહેવું નહીં.

ઉઠયા પછી બિછાનું સુકાવા દેવું.

ઊઠયા પછી બિછાનું વાળી લેતા પહેલાં કેટલોક વખત ખુલ્લું પડી રહેવા દેવું, એટલે તેમાં ભરેલો પરસેવો વગેરે સુકાઇને ઉડી જવાનો વખત મળશે ઝાડની નીચે સૂવું નહીં, તેમ સૂવાના ઓરડામાં ઝાડપાલો હોવો નહીં જોઇએ. કેમકે ઝાડમાંથી રાત્રે ઝેરી હવા નીકળેછે.

દાંતઃ—સવારમાં ઊઠીને મોઢું ધોવું અને દાંત સાફ કરવા. જાડા ચાવેલા દાતણના કૂચા અથવા બ્રશવતી દાંત ઘસવા ને નીચેનો ભૂકો લગાડવો.

દાંતને કેમ સાફ રાખવા.

સીંકોનાની છાલનો ભૂકો, પરવાળાનો ભૂકો, ચાક ને હીરાબોળ એ દરેક અર્ધો આઉંસ અને કોયલાનો ભૂકો બે આઉંસ. એમને મિશ્ર કરી દાંતની દરેક બાજુએ સારી પેઠે ઘસીને પછી કોગળા કરી મોઢું ધોવું.

દાંતનું મંજન.

કપૂર તોલો ½ , હીરાબોળ તોલો ૧ , રૂમેમસ્તકી તોલો ૧
કાથો તોલો ૧ , કોયલાનો ભૂકો તોલા ૪ , ચાક તોલા ૪

ઉપરની સર્વે દવાઓને મિશ્ર કરી બારીક ભુકી બનાવી દાંતે ઘસવી.

રાત્રે સૂતી વખત પાણીમાં મીઠું નાંખી (એક પ્યાલામાં એક ચમચી) તેના કોગળા કરી નાંખવા.

દાંત સાફ રાખવાથી મોઢાનો વાસ નઠારો આવતો નથી. દાંત મજબૂત અને સફેત રહેછે. જો દાંતપર ખેરી વળી હોય તો શરકો અને પાણી લઇ તેમાં બ્રશ બોળીને દાંત ઘસવા.

વ્યસન.

તમાકુનું વ્યસન નઠારૂં છે.

છોકરાંએ તમાકુ પીવી નહીં. આજના કાળમાં તમાકુની બીડીઓ, હોકો ને ચલમ પીવાનો દુઃખદાયક રીવાજ વધી પડયો છે. તેનાથી છાતી સંકોચાયછે, ફેફસાંને નુકસાન થાયછે અને ક્ષયની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેથી હોજરી મંદ થઈ અજીર્ણ થાયછે. મગજ નબળું થાયછે અને વાઇ આંચકી આદિ મગજને લગતા વ્યાધિ થાયછે. શરીર વૃદ્ધિ પામતું અટકેછે. તેને લીધે છોકરાંને કામપરથી વૃત્તિ ઉઠી જાયછે.

છોકરાંની સગાઇ અને વિવાહ.

નાનપણમાં છોકરાંની સગાઈ અને વિવાહ કરવાથી થતા ગેરફા-

થવાનું વિસ્તારથી વિવેચન કરવા માગીયે તો એક જુદું પુસ્તક લખાય. અહીં તે વિષે બેજ બોલ લખવાની જરૂરછે.

કવચીત પેટમાં બચ્ચું હોય ત્યારેથીજ તેની સગાઈની વાત ચાલેછે. આ બીના બહુ જુજ ધારી મૂકી દઈએ તો પારણે સૂતેલા બાળકના વિવાહના દાખલાનો તો પાર નથી. તેમ કરવામાં અત્યાગ્રહ અને હોંસ મા તરફથી વિશેષ હોયછે.

સગાઈ કરવાનો વખત અને માનો આગ્રહ.

બચપણમાં સગપણ કર્યા પછી બહુ અરસપરસના હેતથી થયેલા વિવાહના ઝગડા વહેવાણોની માંહોમાંહે સળગેછે તે એટલા તો સાધારણ છે કે બસ. દરેક રીત, પરબ, કપડાં અને ઘરેણાંમાંથી કુસંપ અને કજીઆના ફણગા ફૂટેછે. તેથી સામ સામેના સંબંધીના કુટંબમાં કલેશ અને દુઃખ પેદા થાયછે અને તે નાનપણમાં કરેલા સગપણથી વેચાથી લીધા બરાબર થાયછે.

સગાઈ પછી ઝઘડા થવાનાં કારણ.

વર અગર કન્યા તરફના દેહનું વિમા રૂપી જોખમ સોસવું પડેછે. બચપણની અવસ્થા તે દરીયાઇ વહાણની તુલ્યછે. તેમાં જો એકના દેહનું નુકશાન થાય તો સામ સામેના કુટંબમાં બાપ માર્યા વેર ઉત્પન્ન થાયછે. તેમાં જો છોકરો ગુજરી જાય તો તેના કુટંબના માણસો કન્યાવાળાનું ઘર તજી દેછે, એટલુંજ નહિ પણ તે કન્યાને તેના સગાંવાહાલાં, પાડોશ અને કવચીત ગામમાં પણ આપી શકાતી નથી.

વરકન્યાની દેહનું જોખમ.

તેમજ વર અગર કન્યાના જાનના જોખમ શીવાય તેમના શરીર અગર મનની ખોડ ખાંપણનું જોખમ વેહવું પડેછે. કેટલાંક સારાં બચ્ચાં મોટાં થતાં લૂલાં પાંગળાં, આંધળાં, બહેરાં, ઠોઠ, ને બેવકુફ થાયછે. તેની સાથે આખી જીંદગી કાઢવાની ફરજ પોતાના વહાલા બચ્ચાની થઈ પડેછે.

તેમના શરીરની ખોડનું જોખમ.

કદાચ આવી ખામી ખોડને લીધે કેટલાકના વિવાહ તોડવાનો પ્રસંગ આવેછે તો નાત જાત અને મહાજન સુધી મોટા ઝગડા ચાલે છે, કોઈને નાત બહાર મૂકવા પડેછે અને કોઈ વગદાર હોય તો નાતોમાં તડ પડેછે.

તેથી નાતોમાં થતા ઝઘડા અને તડ.

નાગર બ્રાહ્મણોની નાત્યોમાં તો ખોડ ખામી નહિ હોવા છતાં છેક તોરણે આવે ત્યાં સુધી વિવાહ "ફોક" થઇ શકેછે. આ પ્રમાણે બચપણમાં સગપણ કરવાથી કંકાશ, કલેશ અને કજીઆ બહુ જોવામાં આવે છે.—

નાનપણમાં સગપણ કરવાથી વર કન્યાની ઉમર બાબત લક્ષ આપવું જોઇએ તેટલું નથી અપાતું. કેટલીક જગોયે તો વર કરતાં કન્યા મોટી હોય તેનો પણ બાધ નથી હોતો. સરખી ઉમર અગર કન્યા કીંચીત ઉમરે નાની એવાં જોડાંતો સેંકડો મળી આવશે. તેમ હોવાથી નાની ઉમરે લગ્ન કરવાની ફરજ પડેછે. દશ બારથી ચઉદ વરસનો છોકરો અને સુમારે તેટલાજ વરસની કન્યાનાં લગ્ન ઘણાં જોઇએ છીએ. ત્યારબાદ સંસાર ક્રીડાથી બેઉના શરીરની હાની થાયછે. તેમની પ્રજા થાયછે તે બળહીન ને તેજહીન થાયછે, એટલુંજ નહીં પણ ઘણું કરી રોગીષ્ટ હોયછે. માબાપ અને બચ્ચાં દુઃખ અને દારિદ્રની સ્થીતિએ પહોંચેછે.

નાનપણમાં લગ્ન કરવાથી શરીરની હાની.

તેમની પ્રજા કમજોર નીપજેછે.

એટલા માટે માને ખાસ ભલામણ કરવામાં આવેછે કે ઉપર લખેલા કલેશ, કંકાસ, દુઃખ અને જોખમનાં કારણ ટાળવા માટે પોતાનાં છોકરાંની બચપણમાં સગાઇ નહીં કરવી. મોટપણે સગાઈ કરતી વખતે હમેશા કન્યા કરતાં મરદની ઊમર ઓછામાં ઓછી પાંચ વરસની વિશેષ હોય એવું જોડું જોડવું.

મોટી ઉમરેજ લગ્ન કરવાં.

કેટલીક જ્ઞાતિમાં છોકરીની નવ દશ વરસની ઊમરે લગ્ન કરવાનો રીવાજ હોયછે. જ્યાં આમ હોય ત્યાં રૂતુકાળની શરૂઆત પહેલાં ગૃહસ્થાશ્રમ વ્યવહારમાં ન પડાય એવી માયે સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

રૂતુકાળ પછી ગ્રહસ્થાશ્રમ પાળવું.

વ્યાધિ.

નસકોરી ફૂટવી—નાકમાંથી થોડું લોહી નીકળી જાય તેની કંઇ અડચણ નથી. નસકોરી ફૂટવી એ કેટલીકવાર ફાયદાકારકછે. મગજ ઉપર લોહી ચઢયું હોય તો કેટલીકવાર ભયંકર પરિણામ થતાં નાકમાંથી લોહી નીકળી જવાથી અટકેછે, આ એક રક્ષણદ્વાર તરીકે કૂદરતી ફાયદો કરતાછે. લોહી વિશેષ નીકળે તો તેને અટકાવવાની જરૂર પડેછે.

હાથ વતી નાકનાં નસકોરાં પકડીને થોડીવાર બંધ રાખવાથી લોહી બંધ પડેછે. જો તેથી લોહી વહેતું અટકે નહીં તો નાક, કપાળ, મસ્તક અને બોચી ઊપર ઠંડું પાણી રેડવું. તેથી ફાયદો ન થાય તો ફટકડી અગર જાયફળની ભૂકી અગર "ટાનીક આસિડ"ને તમાકુની માફક લોહી નીકળતાં નસકોરામાં ખેંચવું. આ દવા બે ચાર ચપટી

નસકોરી બંધ કરવાના ઇલાજ.

સુંઘવા છતાં લોહી વહેતું અટકે નહીં તો બરફનો કટકો બોચી ઉપર મૂકવો અને એક બીજો કટકો મોઢામાં મૂકીને ચૂસવો. તે કરવા છતાં પણ બંધ નહીં થાય તો કોણી સુધી હાથ થોડી મિનિટ થંડા પાણીમાં રાખીને પછી ઉભા, મસ્તકથી ઉચા પકડી રાખવા. જ્યારે બીજા ઇલાજથી ફાયદો થતો નથી ત્યારે કેટલીકવાર આ ઇલાજથી સારૂં થાયછે.

બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને ગરમી થવા દેવી નહીં. ઘણા લોકને પાસે એકઠાં થવા દેવાં નહીં.

ડાક્ટર રીચર્ડસનનું સ્થાનિક શીતોત્પાદક (spray) યંત્ર થાયછે તેની શેડ નાક ઉપર અને માંહે એક મિનિટ જવા દેવાથી લોહી બંધ થશે.

૩, ફટકડીના પાણીમાં અગર "લીકર ફેરી પરકલોરાઇડ" માં બોળી નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડવાં, તેમજ નસકોરામાં તેનાં પૂમડાં ઘાલવાં એટલે લોહી તરત અટકી જાયછે આવા ઇલાજોથી રકત પ્રવાહ ઝકલાય નહીં તો છેવટ ડાક્ટરને બોલાવવો. તે આગળથી તેમજ પાછળ ગળામાં નસકોરાં બંને તરફ બંધ કરશે એટલે નિશ્ચય લોહી બંધ થશે.

જો કોઇ ઓરત બેહોશ થાય તો તેને સૂવાડીને મસ્તક બને તેટલું નીચું રાખવું. માથા નીચે તકીઓ રાખવો નહીં. શરીર કરતાં પણ માથું નીચે રહે તો સારૂં. બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને તેની આસપાસ આદમીની ગરમી થવા દેવી નહીં. કપડાં, ચોળી વગેરે તંગ બાંધેલાં હોય તે ઢીલાં કરવાં. "સ્મેલીંગ સૉલ્ટ" (કળીચુનો તથા નવસાર પાણી સાથે મેળવીને હાથમાં ચોળવાથી આમોન્યા નામનો તિક્ષ્ણ પદાર્થ પેદા થાયછે તે) નાક આગળ ધરવું, અથવા ચીંથરૂં તેના નાક આગળ બાળવું અગર કાંદાને છૂંદીને તેના મોઢા આગળ ધરવો. પંખો નાખવો. પીવા જેટલું ભન આવે ત્યારે થોડું પાણી, વાઇન, ગરમ ચા અગર "સાલવોલાટાઇલ" (½ ડ્રામ, પાણી સાથે) આપવો.

બેભાનીના ઇલાજ.

છોકરા અને છોડીઓને ઝાડાની કબજીઅત હોય ત્યારે જુલાબની જરૂર પડેછે. એક તોલો દિવેલ ચાના સાથે આપવાથી સાફ દસ્ત ઊતરશે. સોનામુખીની ચા બનાવી તે પાવાથી દસ્ત ઊતરશે. સોનામુખીનો ભૂકો કાળી દ્રાક્ષ અગર અંજીર સાથે પા તોલો લીધાથી જુલાબ થશે. સાઇલીઝ પાઊડર, જાલપ, નસોતર એ પણ સાધારણ જુલાબ છે.

ઝાડાની કબજીયતના ઇલાજ.

દસ્ત સાફ ઉતરવા માટે અને જુલાબની જરૂર નહીં પડવા માટે

કબજીયત ન થવા માટે કેમ વરતવું.

હમેશા થંડા પાણીથી નહાતાં રહેવું. બરાબર ખોરાક લેવો. ખોરાક જુદી જુદી જાતનો લેવો. દ્રાક્ષ, અંજીર, આલુબુખાર અને બીજાં પાકાં ફળ તથા મેવો ખાતા રહેવું. જમવામાં શાક ભાજી લેતા રહેવું. દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું અથવા ખેલવું. વહેલું ઊઠવું, દરરોજ વખતસર જાજરૂ જવું. આ રીત નિયમિત દસ્ત ઊતારવાને બહુજ ઉપયોગીછે. જો આવા નિયમ અમલમાં આવે તો નઠારાં ઓસડો ખાવાની થોડી જરૂર પડે.

આવા નિયમ છતાં જો દસ્ત ઊતરે નહીં તો અખોળ દિવેલ અને ગરમપાણી એકશેરની પીચકારી લેવાથી સાફ દસ્ત ઊતરશે. સવારમાં ઊઠીને થંડા પાણીનો એક પ્યાલો પીવો. અથવા થંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવીને તે બે ત્રણ કલાક પેટ ઊપર બાંધી મૂકવાથી પણ દસ્ત ઊતરેછે.

જેમ બને તેમ જુલાબ કમી લેવા. જુલાબ લેવાની ટેવ પડવાથી તે વિના પછી ચાલતું નથી અને વારંવાર તેની જરૂર પડેછે.

દસ્તની હાજત થાય કે તરત જવું. તેમાં વિલંબ કરવાથી હાજત થોડીવાર પછી બંધ થાયછે, મળ સૂકાઇ જાયછે, અને કબજીયતનો પાયો રોપાયછે. છોકરાઓ કરતાં છોડીઓમાં કબજીઆતનું આ કારણ વિશેષ જોવામાં આવેછે. છોડીઓને છોકરાઓ જેટલું દોડવાનું તથા કસરત હોતાં નથી. તેમને શીવવા ભરવાનું કે એવું બેસી રહેવાનું કામ વિશેષ હોયછે.

મોઢાપરના ખીલનો ઇલાજ.

જુવાન છોકરાને મોઢાપર **ખીલ** નીકળેછે. ખીલના કઠણ રાતા દાણા થાયછે. તે વહેલા મોડા પાકીને ફૂટેછે, અને તેના ડાઘ પડી રહેછે તેથી ચહેરો કદરૂપો જણાયછે. ખુલ્લી હવામાં આવા આદમીએ હમેશા ફરવા જવું. દસ્ત સાફ ઉતરવો જોઇએ. દરિઆના પાણીથી મોઢું ધોવું. અથવા તો રાતના ગરમ પાણી ઊપર મોઢું ધરવું એટલે વરાળ લાગશે, ત્યારબાદ ગંધક મોઢાપર ચોપડવો અને સવારમાં સાબુવતી ચહેરો ધોવો.

વિંછી ડંખ્યાનો ઇલાજ.

વીંછી ડંખેતો ડંખેલા ભાગની ઉપર તાણીને પાટો બાંધી લેવો. તે ભાગને ચૂસવો. ચૂસીને થુંકી નાખવું. તે ભાગપર ત્યારબાદ "લાઇકર આમોન્યા" ચોપડવું, અફીણનો કસુંબો લગાડવો, અથવા જાંબુના પાંદડાં બાંધવાં. ઘણું કરી કેટલાક કલાક પછી વીંછીનું ઝેર ઊતરેછે. દરમીઆન કાંઇ કેફની ચીજ આપવાની જરૂર પડેછે, તે ડાકતરની સલાહથી આપવી. કોઇવાર નાનું બાળક વીંછીના ડંખથી મરણ પામેછે.

ઉપર આપેલા વર્ણન ઉપરથી આશા રાખવામાં આવે છે કે બચ્ચાંને ઊછેરવાની બાબતમાં થતી ચૂકોમાં સુધારો થશે અને તેથી મા અને બચ્ચાંના સુખમાં વધારો થશે.

તથાસ્તુ.

